

Adaptation et Dessins de Jean GAILHAT

Ma Méthode de Self-défense

par

Mikinosuke KAWAISHI SHI-HAN

VIIe DAN

Directeur Technique
de la Fédération Française de Judo
et disciplines assimilées

Adapdation et Dessins de Jean GAILHAT

INDEX

AVANT-PROPOS

J'ai fait le nécessaire pour que ce livre de Self-Défense soit le meilleur qui puisse vous être présenté.

Au Japon, la Self-Défense n'est guère pratiquée que sous la forme de KATA, dont le plus connu est le KIME-NO-KATA.

Au contraire, j'ai élaboré ma METHODE DE SELF-DEFENSE dans le souci constant de maintenir un étroit contact avec le Judo. Ainsi, votre Self-Défense s'améliore en fonction du Judo que vous pratiquez, mais aussi votre Judo se perfectionne dans la mesure où vous étendez, où vous approfondissez vos connaissances de Self-Défense.

Cette interdépendance entre le Judo et la Self-Défense est l'une des caractéristique majeures de ma Méthode. Elle est une garantie de progrès plus rapides et plus complets, et c'est la raison du succès de ce nouveau système en Europe.

Mais il n'est pas obligatoire de pratiquer le Judo pour étudier avec profit la Self-Défense telle que je vous la présente.

Sous cette forme, en effet, elle constitue un ensemble complet qui se suffit à soi-même, et que des femmes, des vieillards, des enfants, peuvent assimiler et mettre en application.

S'entraîner dans un Dojo (Salle de Judo) n'est donc pas absolument indispensable, mais il est nécessaire d'étudier chaque mouvement dans le détail de ses phases successives (entrée, contacts, déséquilibre) et de pratiquer beaucoup en cherchant à améliorer votre vitesse de réaction et d'exécution, comme dans un « randori » de Judo, pour aboutir à l'automatisme du réflexe. Exercez-vous également à exécuter les parades aussi bien à gauche qu'à droite.

A ces seules conditions, votre défense sera réellement efficace.

S'entraîner beaucoup n'est pas assez, encore faut-il s'entraîner bien. Pas seulement avec rapidité, mais avec souplesse, sans brutalité, sans jamais porter les prises à fond, car ces prises constituent des armes dangereuses.

Le progrès n'en vient que plus vite et mieux. Guidez mutuellement vos tâtonnements, corrigez réciproquement vos erreurs, autrement dit appliquez toujours ce principe essentiel du Judo : l'entr'aide.

Au Dojo, demandez conseil à votre maître, mais d'abord, cherchez un peu vous-même. Ensuite, soyez bien attentif à écouter, à observer, à retenir.

. . . .

La IIe PARTIE de cet ouvrage porte sur une matière très importante : les ATEMI, ou coups frappés.

Ce sujet a été traité jusqu'ici de façon assez fragmentaire et peu méthodique.

Aussi lui ai-je accordé une attention particulière, tenant compte tout spécialement des recueils japonais sur l'ancien JIU-JITSU, et surtout le KARATE (ou boxe japonaise).

Pratiquez d'abord avec soin uniquement la Self-Défense fondamentale, jusqu'à posséder bien à fond sa technique.

Ensuite, étudiez successivement chaque série d'atemi, sans jamais négliger l'entraînement préparatoire qui est extrêmement important.

Vous pourrez alors faire choix d'un certain nombre de combinaisons de parades et d'atemi, qui constitueront vos « spéciaux » de Self-Défense.

N'oubliez pas cependant que la répétition quasi-mécanique de la Self-Défense ne vaut qu'accompagnée du « taï-sabaki ». Le « sabaki » est l'art de pivoter pour esquiver et se défendre. Cette rotation doit se faire avec tout le corps (" taï "), à partir des hanches.

Et seule, la pratique constante de certains mouvements spécialement étudiés, et surtout celle du « randori » de Judo, vous fait progresser dans cette voie.

Le « taï-sabaki » vous permet précisément de conserver un équilibre parfait, tout en esquivant, et de contrer en atemi avec le maximum de décontraction, de vitesse et de précision, donc d'efficacité.

La puissance d'un atemi est fonction du « moment » où il est porté. Il doit atteindre l'adversaire en décontraction et en déséquilibre. Le coup ne doit être donné avec toute sa force et toute sa densité qu'au seul instant de l'impact. C'est la condition essentielle de sa réussite.

Cette parfaite maîtrise et coordination du geste doit être bien comprise, assimilée et réalisée.

Mais la science difficile de la défense, une fois acquise — et c'est le beau paradoxe du Judo — ne doit servir que dans les cas d'urgence extrême.

Aucune raison d'en être fier, d'en faire parade, puisqu'en définitive le mental-judo développe le respect de la personnalité d'autrui.

Sa valeur est bien davantage dans le développement de votre Self-Contrôle, dans l'entraînement physique et mental que vous vous imposez.

Donc, ne vous battez jamais, mais si vous devez le faire, combattez complètement de cœur et de corps (en proportionnant toutefois la défense à l'attaque).

Parce que le Jiu-Jitsu précède et présuppose le Judo, la connaissance de la méthode de Self-Défense n'est pas nécessaire pour passer l'examen de ceinture noire.

Mais je crois que vous êtes justement avides — comme tous les adeptes du Judo — d'apprendre et de connaître les procédés anciens de Jiu-Jitsu.

Ce livre va vous guider dans cette voie, et les progrès que vous réaliserez ainsi m'indiqueront que j'ai atteint le but que je me suis fixé.

M. Kawaishi

AVERTISSEMENT

- La présentation de cet ouvrage diffère un peu de celle du précédent, intitulé : « Ma Méthode de Judo ».
- Les diverses phases des mouvements sont expliquées séparément, par paragraphes.
- TORI exécute la parade; UKE la subit. UKE est donc l'agresseur et TORI le démonstrateur de Self-Défense.

  Pour une compréhension plus facile, TORI sera toujours brun et portera une ceinture noire, UKE toujours blond avec une ceinture blanche.
- L'explication des prises se trouve toujours sur la page de droite, tandis que les dessins qui l'accompagnent sont sur celle de gauche.
- Chaque phase des parades fait l'objet d'un dessin, et l'ensemble se lit normalement de gauche à droite et de haut en bas.
- Sur tous ces dessins, les mouvements et les contacts sont indiqués par des flèches.
- Les références aux mouvements de Judo de l'édition revue et corrigée de la « Méthode » sont citées comme suit : par exemple, **1er Lancement d'Epaule** (JUDO - P. 74).
- Les renvois à d'autres prises de Self-Défense du livre sont ainsi faits : par exemple, **IV - 1°** (P. 73), ce qui signifie 1re Parade de la 4e Série, voir page 73.

J. G.

PREMIÈRE PARTIE

SELF-DÉFENSE

Le plan de la Self-Défense fondamentale est le suivant : on étudie d'abord les parades aux attaques de face, ainsi qu'aux prises de poignet.

Viennent ensuite les parades aux attaques portées de côté et par derrière.

Puis, les procédés de défense contre les coups : pied, poing, genou, tête, etc...

Après quoi, on aborde la défense contre un agresseur armé, suivant une progression de danger croissant : canne, bâton, chaise, couteau et revolver.

Enfin, pour terminer, on étudie un certain nombre de prises qui ont pour but de maîtriser l'adversaire.

Dans chaque série, les parades suivent, autant que possible, une progression analogue : attaques portées de loin, puis de près, prises les plus courantes ou les moins dangereuses d'abord, et, le cas échéant, attaques de face, de côté, puis par derrière.

Enfin, de nombreuses parades sont complémentaires et interchangeables, en ce sens qu'elles valent contre diverses attaques.

Il convient par conséquent, de bien apprendre au début les prises dans l'ordre indiqué, mais on s'apercevra vite que la gamme des parades est infiniment plus nombreuse encore, surtout lorqu'on les combine avec les Atemi qui sont indiqués dans IIe Partie.

SELF-DEFENSE (82 Mouvements)

I. — LES POSITIONS DE DEFENSE.

II. — LES PARADES AUX ATTAQUES DE FACE (10).

III. — LES DEGAGEMENTS DE POIGNETS (7).

IV. — LES PARADES AUX ATTAQUES LATERALES (6).

V. — LES PARADES AUX ATTAQUES ARRIERE (8).

VI. — LES DEFENSES CONTRE COUPS DE POING (10).

VII. — LES DEFENSES CONTRE COUPS DE PIED, COUPS DE GENOU, COUPS DE TETE ET PRISES DE CHEVEUX (7).

VIII. — LES DEFENSES CONTRE CANNE ET BATON (6).

IX. — LES DEFENSES CONTRE CHAISE (3).

X. — LES DEFENSES CONTRE COUTEAU (5).

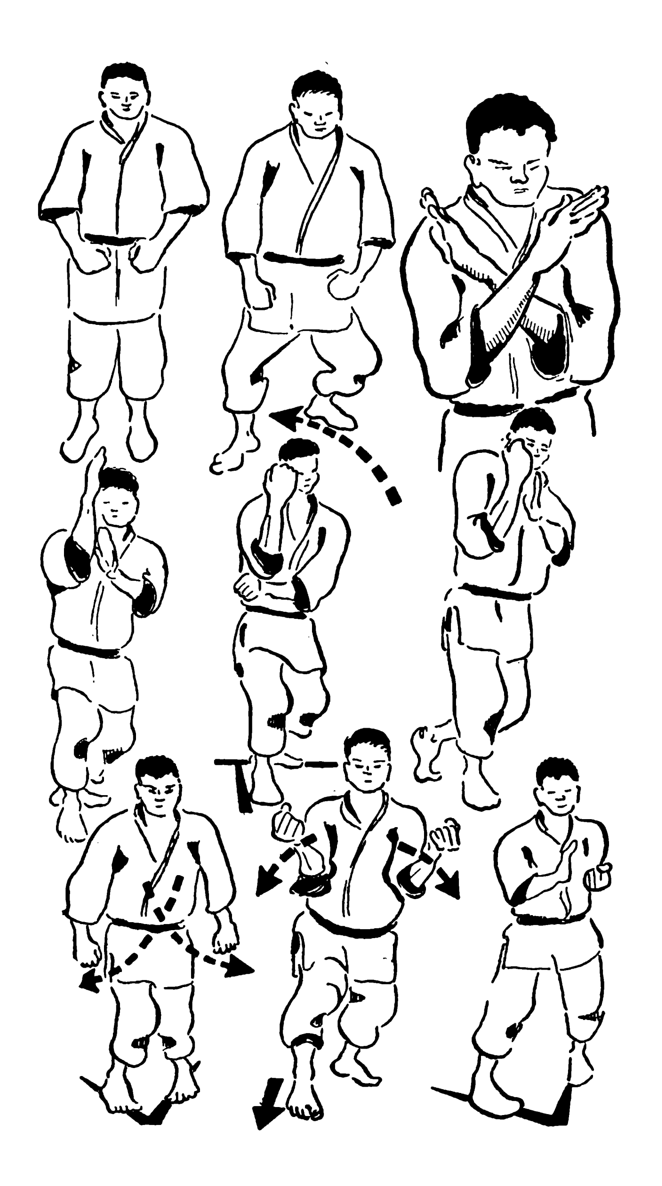
XI. — LES DEFENSES CONTRE REVOLVER (5).

XII. — LES MOYENS DE MAITRISER (15).

I

LES POSITIONS

DE DÉFENSE



- Ces POSITIONS DE DEFENSE ne constituent pas une garde précisément définie, comme en boxe ou en escrime.

  C'est plutôt une manière de se tenir, un ensemble d'attitudes qui s'enchaînent naturellement, et permettent, le plus aisément possible, de pivoter, de reculer, ou d'avancer, pour esquiver l'attaque, la bloquer, puis la contrer, ou même la devancer. Elles sont surtout étudiées et pratiquées dans cette partie du JIU-JITSU qu'est le KARATE, ou boxe japonaise.

- Le Principe essentiel de la Self-Défense s'exprime de la façon suivante :

  1 / ATEMI,

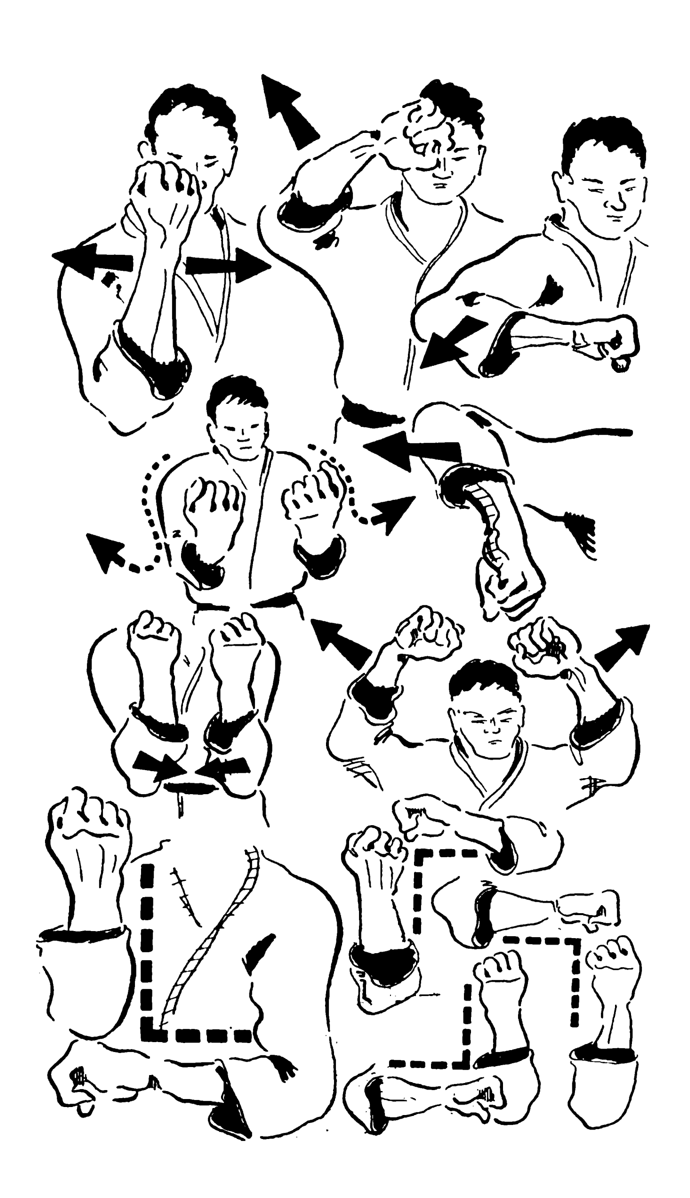
  2 / PARADE ET CONTRE-ATTAQUE,

  3 / ATEMI.

  Le premier atemi est un « coup d'arrêt », qui amène l'ouverture, l'opportunité pour placer avec succès la contre-prise (Clé, Strangulation ou Projection) ; le second permet de « conclure » si besoin est.

- La pratique des Positions de Défense vous entraîne à ne pas être pris au dépourvu en face d'une attaque éventuelle, à vous « placer » immédiatement pour la défense et le contre.

  De même qu'en JUDO, l'exécution des KATA (ou Séries choisies de Mouvements-modèles) révèle votre degré de connaissance et d'assimilation, ici, en Self-Défense, la perfection plus ou moins grande des attitudes en question reflète votre compréhension et votre maîtrise de l'ensemble.



QUELLE **TACTIQUE DE COMBAT** ADOPTER?

- D'abord, NE JAMAIS AVANCER sur l'adversaire. Selon le principe du Judo, céder à la force adverse pour mieux la vaincre, reculer, mais en pivotant de façon à ne pas perdre de terrain.
- Les genoux sont légèrement pliés; ils constituent les ressorts, les « amortisseurs » qu'il faut s'habituer à fléchir avec souplesse et rapidité. Le buste est droit, sans raideur, le flanc droit en avant (mais il est bon de s'entraîner à pivoter indifféremment à droite et à gauche).
- Démarche : les pieds se déplacent au ras du sol, sans traîner, sans faire de trop grands pas, surtout sans sautiller. S'habituer à pivoter en croisant un pied latéralement, loin derrière l'autre.
  L'équilibre général provient de l'abdomen et des hanches.
  N'avancer franchement que pour la contre-attaque, après l'atemi d'arrêt qui a créé l'opportunité.
- Les bras, leur rôle : comme en boxe et en boxe française, la position et l'action des bras est étroitement liée à celle des jambes et des pieds. Il faut s'exercer aux contacts et aux atemi de blocage avec les avant-bras et les poignets, à placer rapidement les avant-bras à angle droit l'un par rapport à l'autre dans les différentes positions possibles, ou bien parallèlement, l'un contre l'autre, leurs faces cubitales plus ou moins rapprochées et les coudes plus ou moins près du corps.
- Mais, encore une fois, l'étude, la répétition, la compréhension des mouvements qui suivent — et particulièrement de ceux de la **6e Série :** Défense contre Coups de Poing — contribue à améliorer rapidement l'attitude générale de défense.

II

LES PARADES AUX ATTAQUES DE FACE

II. — LES PARADES AUX ATTAQUES DE FACE (10).

1. — Contre l'étranglement à deux mains.

2. — Contre l'étranglement avec une seule main.

3, 4 et 5. — Contre la poussée sur la poitrine.

6 et 7. — Contre la prise du revers.

8. — Contre la prise de la manche.

9. — Contre la « ceinture avant » avec blocage des bras.

10. — Contre la « ceinture avant » sous les bras.



II - 1° — PARADE A L'ETRANGLEMENT A DEUX MAINS.

- UKE, face à TORI, le saisit au cou, les pouces sur la trachée, les doigts latéralement, de part et d'autre, sur les carotides.

- TORI rentre le menton, contracte les maxillaires et les muscles du cou; tourne légèrement la tête et le corps à gauche (ce qui oblige UKE, pour suivre le mouvement, à disjoindre un peu ses pouces) ; saisit de sa main droite la base du pouce gauche d'UKE, puis symétriquement de sa main gauche le « tranchant » de la main gauche d'UKE (éminence hypothénar).

- TORI se tourne vers sa droite, en soulevant en torsion, en avant de son épaule droite, la main gauche d'UKE qu'il voit alors en pronation. Il complète cette torsion de la main d'une flexion à angle droit du poignet d'UKE.

- Pendant tout ce mouvement de torsion-flexion, les bases des pouces de TORI (éminences thénar) doivent se trouver en contact étroit.

REMARQUE : TORI, en exécutant cette clé de poignet (Wrist-lock), ne doit pas demeurer immobile, mais se déplacer pour que tout son corps participe au mouvement et contribue à déséquilibrer UKE.
Cette observation, vraie en Judo, est également valable pour tous les mouvements de Self-Défense.



II - 2° — PARADE A L'ETRANGLEMENT AVEC UNE SEULE MAIN.

- UKE saisit d'une main, la droite par exemple, en pronation, le cou de TORI.

- TORI pivote légèrement vers sa gauche, de la tête et du corps, comme dans le mouvement précédent; saisit de sa main droite le tranchant de la main d'UKE, et de sa main gauche le poignet d'UKE.

- Puis, il se tourne vers sa droite, en soulevant en torsion, au-dessus de sa tête et en avant, le bras droit d'UKE.

- Il passe sa jambe gauche devant la jambe droite d'UKE qu'il bloque, sa hanche gauche venant s'appuyer contre le flanc droit d'UKE.

- TORI bloque « en gouttière », entre son avant-bras gauche et son ventre, le bras droit d'UKE; son coude gauche appuie sur le triceps et sa main gauche maintient l'avant-bras.

- Enfin, TORI complète cet arm-lock d'une flexion du poignet à angle droit vers le haut.

REMARQUE : Cet arm-lock dérive du Kata de Self-Défense en Judo (Kime-No-Kata). Il est d'un emploi très fréquent.



II - 3° — PREMIERE PARADE A LA POUSSEE D'UNE MAIN CONTRE LA POITRINE.

- UKE repousse TORI en arrière, de la main droite, par exemple, appuyée sur le sternum.

- TORI appuie ses mains superposées sur le dos de la main d'UKE, non pas tout à fait à plat, mais en biais, c'est-à-dire que leurs tranchants viennent s'imbriquer « en coin » à la base du poignet d'UKE.

- TORI se penche en avant, les jambes écartées et légèrement fléchies, et pivote un peu vers sa droite.

- Donc, double mouvement de flexion-torsion, qui peut provoquer la luxation du poignet, s'il est exécuté rapidement ou si UKE veut résister.

REMARQUE : La plupart de ces luxations résultent d'un double mouvement complémentaire de torsion et de flexion. Si l'on peut, à la rigueur, résister à un seul de ces deux mouvements, il est impossible de résister aux deux réunis.



II - 4° — DEUXIEME PARADE A LA POUSSEE.

- Même attaque d'UKE que dans le mouvement précédent (mais, pour varier, de la main gauche cette fois).

- Parade très semblable à la première de cette Série. Seul, le début diffère : TORI recule un peu, en pivotant légèrement vers la droite, pour déséquilibrer UKE en avant, et termine exactement comme pour **II - 1°** (P. 31).

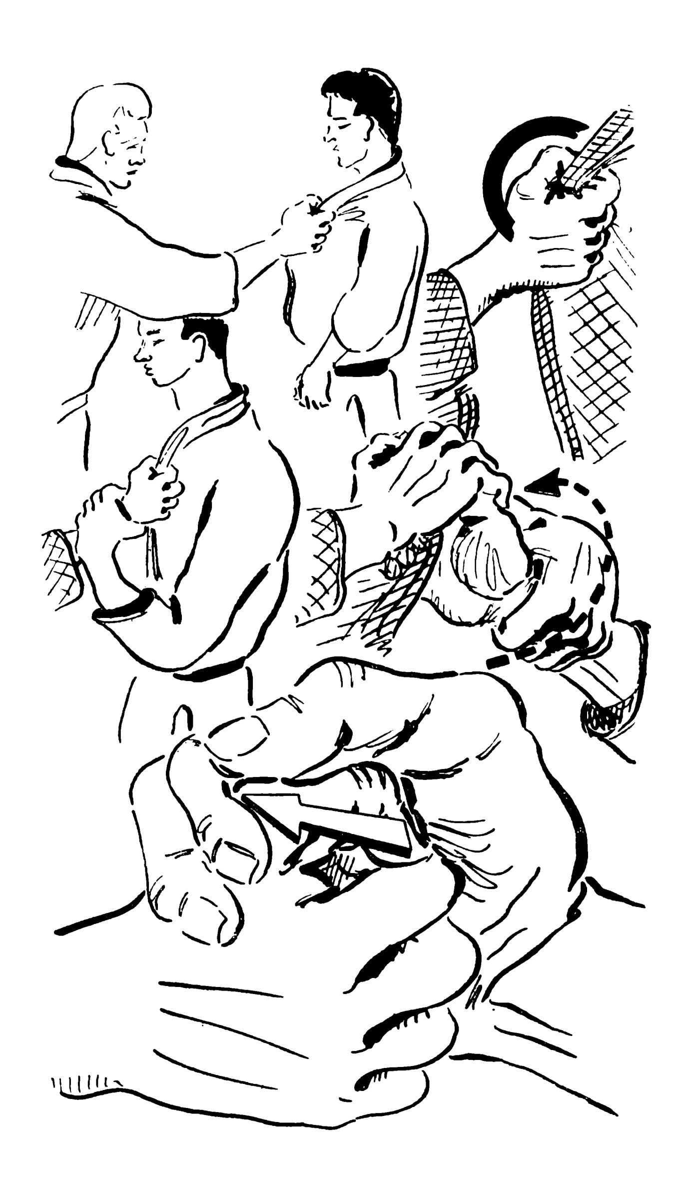


II - 5° — TROISIEME PARADE A LA POUSSEE.

- Même attaque que pour **II - 3e** : main droite d'UKE poussant la poitrine de TORI.

- Même début de parade que pour **II - 2°**, c'est-à-dire prise de main sensiblement symétrique de la précédente. La torsion de la main droite d'UKE au lieu de s'effectuer vers l'extérieur, se fait vers l'intérieur, et TORI recule, et tire le poignet d'UKE en avant et vers le haut d'abord, puis vers le bas, pour compléter la torsion d'une élongation et d'un déséquilibre.

REMARQUE : TORI peut aggraver la flexion à angle droit du poignet d'UKE d'un écartèlement des doigts, index et médius d'un côté, annulaire et auriculaire de l'autre, ce qui a pour effet de faciliter la prise.



II - 6° — PREMIERE PARADE A LA PRISE DU REVERS.

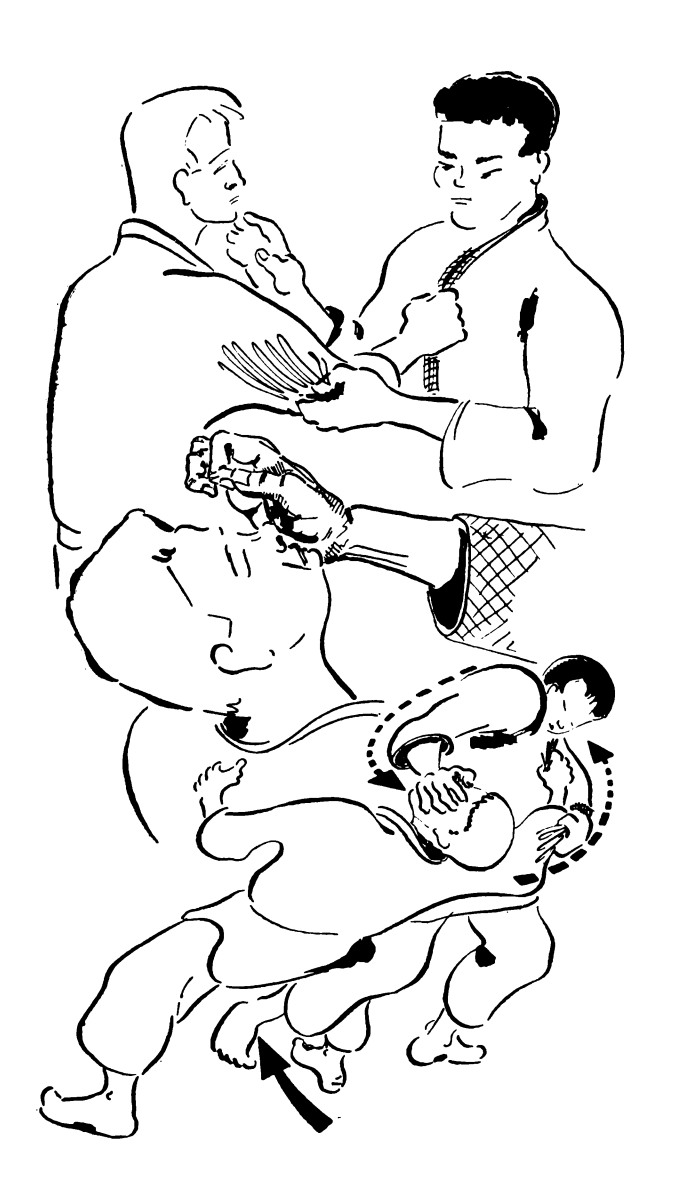
- UKE saisit de la main droite, pouce à l'intérieur, le revers gauche de TORI, sur la poitrine.

- TORI, de la main gauche, prend le poignet droit d'UKE, assez loin pour que ses doigts en tournant viennent appuyer sur le bord cubital.

- TORI tord alors le poignet d'UKE vers l'extérieur, pour tourner vers le haut la paume de sa main, et dégager le pouce.

- La main droite de TORI vient coiffer « en capsule » le pouce droit d'UKE, qu'elle force, en se contractant, dans le sens de l'articulation, comme pour amener l'extrémité du pouce (2° phalange) contre sa base (jointure du métacarpien et de la phalange).

REMARQUE : TORI peut également tordre le pouce d'UKE en arrière, vers l'extérieur, à contre-sens de l'articulation.



II - 7° — DEUXIEME PARADE A LA PRISE DU REVERS.

- Même attaque que précédemment.
- TORI saisit, de la main gauche, la manche droite d'UKE au niveau du coude.
- Il porte, avec la base de sa paume droite, un atemi sous le nez d'UKE (voir plus loin : Atemi avec la main), et le projette par un **1er Lancement de Jambe** (JUDO P. 30).

REMARQUE : D'autres atemi peuvent être employés. Pour s'entraîner à provoquer ce déséquilibre, TORI peut saisir le cou d'UKE, de la main droite, sous le maxillaire, et lui imposer un mouvement de torsion en pas de vis, vers le haut et à gauche.



II - 8° — PARADE A LA PRISE DE LA MANCHE DE FACE.

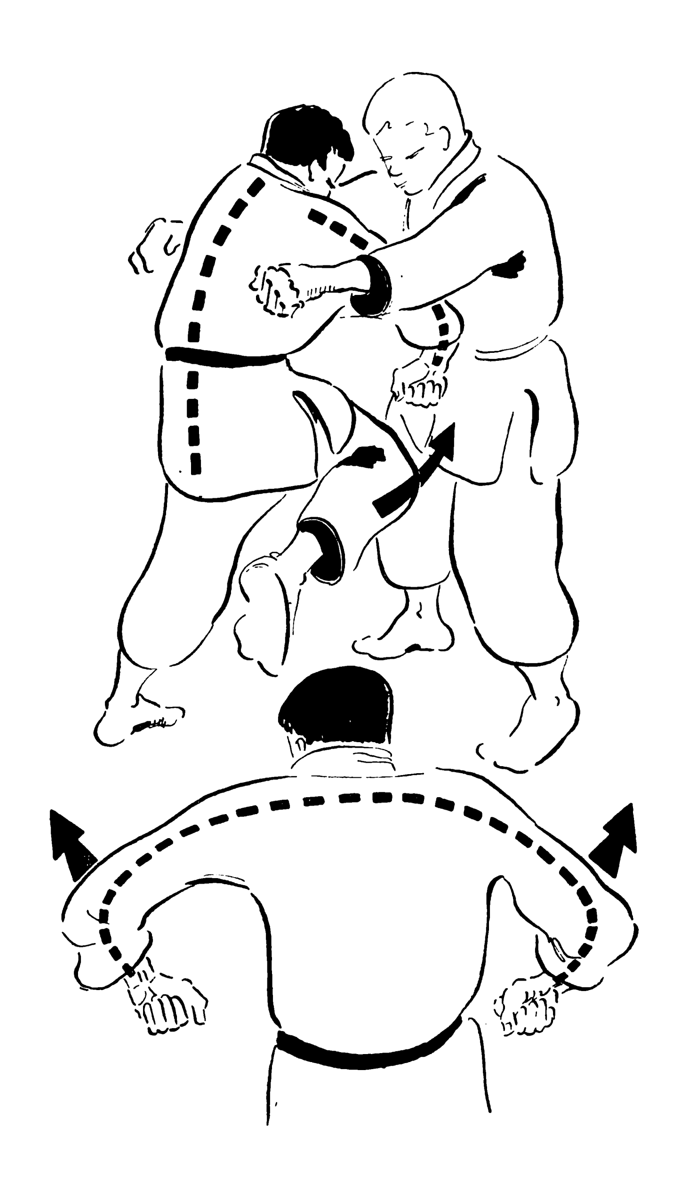
- UKE, de la main droite, saisit la manche gauche de TORI, au-dessus du coude.

- TORI contourne avec son poignet gauche l'avant-bras d'UKE, par-dessus et de l'intérieur vers l'extérieur, et revient par-dessous joindre ses mains en **prise fondamentale** (JUDO P. 92).

- Il serre étroitement le poignet d'UKE sous son aisselle gauche et se cambre en arrière et à droite.

REMARQUE : C'est ici l'application de la **1re Clé de Bras - 6e Position** (JUDO P. 252).

Si UKE saisit TORI au-dessous du coude, TORI peut se dégager d'un simple mouvement de poignet, ou même infliger à UKE une Clé de poignet.



II - 9° — PARADE A LA « CEINTURE-AVANT » AVEC PRISE DES BRAS.

- UKE cherche à saisir TORI en « ceinture-avant », en lui immobilisant les bras contre le corps.
- TORI devance cette attaque, ses bras en demi-cercle repoussant, vers l'extérieur et vers le haut, ceux d'UKE, avant qu'ils se soient rejoints.
- TORI contre-attaque par un atemi du genou au bas-ventre.

REMARQUE : Il est essentiel pour TORI de ne pas laisser bloquer ses bras. Mais, même dans ce cas, il peut toujours se dégager par des atemi du genou ou de la main au bas-ventre.



II - 10° — PARADE A LA « CEINTURE-AVANT » SOUS LES BRAS.

- UKE a saisi TORI en « ceinture-avant », mais les bras de TORI sont libres.

- TORI contracte ses abdominaux, place sa main droite en biais sur le menton d'UKE, et sa main gauche derrière la tête (au sommet de l'occipital), c'est-à-dire en opposition diagonale.

- TORI, ses coudes contre les bras d'UKE, exerce sur la tête de celui-ci un mouvement de torsion vers le haut et de droite à gauche, qui provoquerait la dislocation des vertèbres cervicales, et oblige UKE à lâcher prise.

REMARQUE : TORI, de sa main gauche, peut également saisir les cheveux ou l'oreille d'UKE.

III

LES DÉGAGEMENTS DE POIGNETS

III. — LES DEGAGEMENTS DE POIGNETS (7).

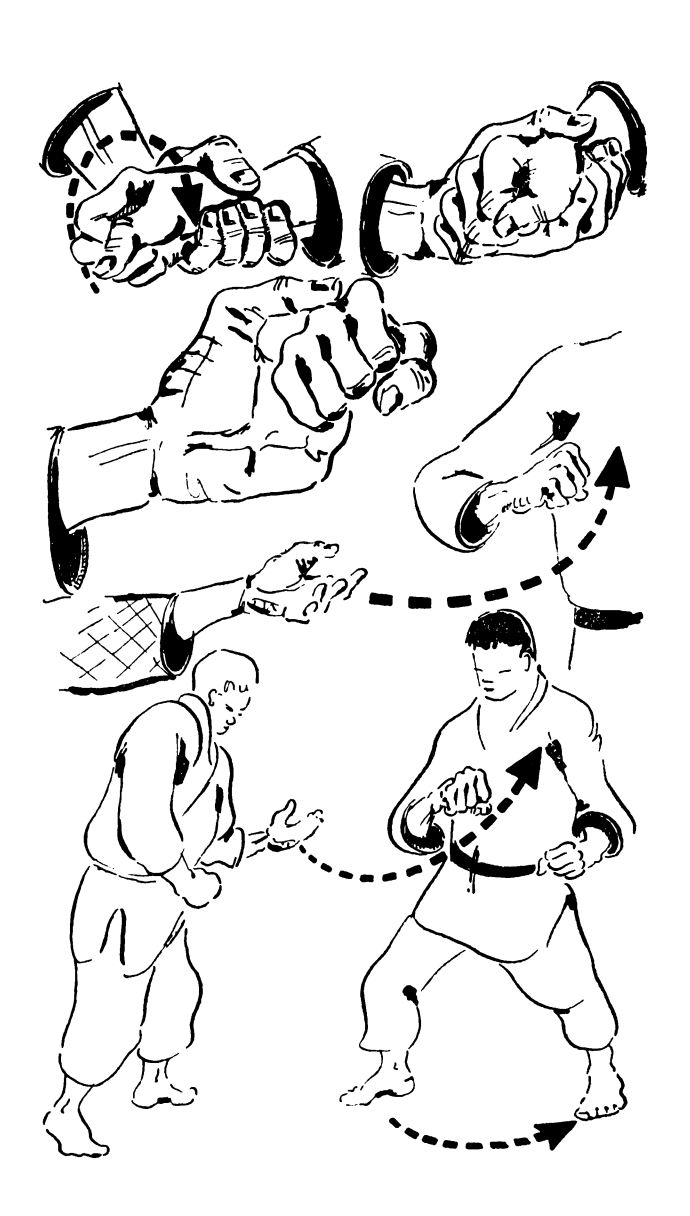
1. — Contre la prise d'un poignet de face.

2. — Contre la prise d'un poignet en diagonale.

3 et 4. — Contre la prise d'un poignet à deux mains.

5, 6 et 7. — Contre la prise des deux poignets.

- Dans cette Série, il s'agit uniquement de vous dégager de la prise d'un adversaire qui veut immobiliser vos mains.
- Le but visé est donc seulement de reprendre toute votre liberté d'action, mais en utilisant le moins possible les atemi, parmi lesquels vous n'avez, si vous les jugez nécessaires, que l'embarras du choix.



III - 1° — DEGAGEMENT D'UN POIGNET PRIS DE FACE.

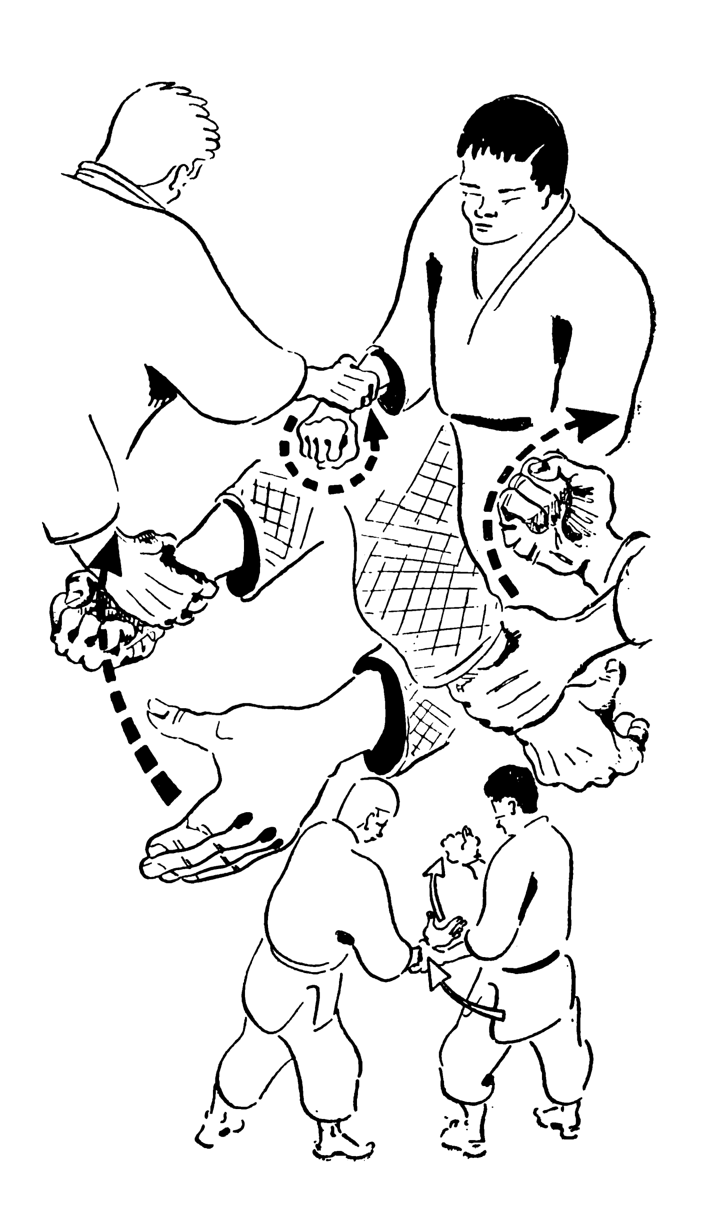
- UKE, avec sa main gauche, pouce au-dessus, tient le poignet droit de TORI.

- TORI contracte bien son poing et le tourne en pronation de façon que la base de son pouce se trouve précisément en face de l'espace vide ménagé entre les doigts d'UKE dessous et le pouce d'UKE dessus.

- Puis, TORI, le bras droit plié à angle droit et les muscles tendus, agit exactement comme s'il voulait donner un coup de poing un peu en avant de sa propre épaule gauche (c'est-à-dire un crochet accompagné d'une rotation de tout le buste vers la gauche).

  Le poignet droit de TORI se dégage très facilement par son tranchant radial, à condition d'agir vite, les muscles bien contractés faisant participer tout le corps au mouvement.

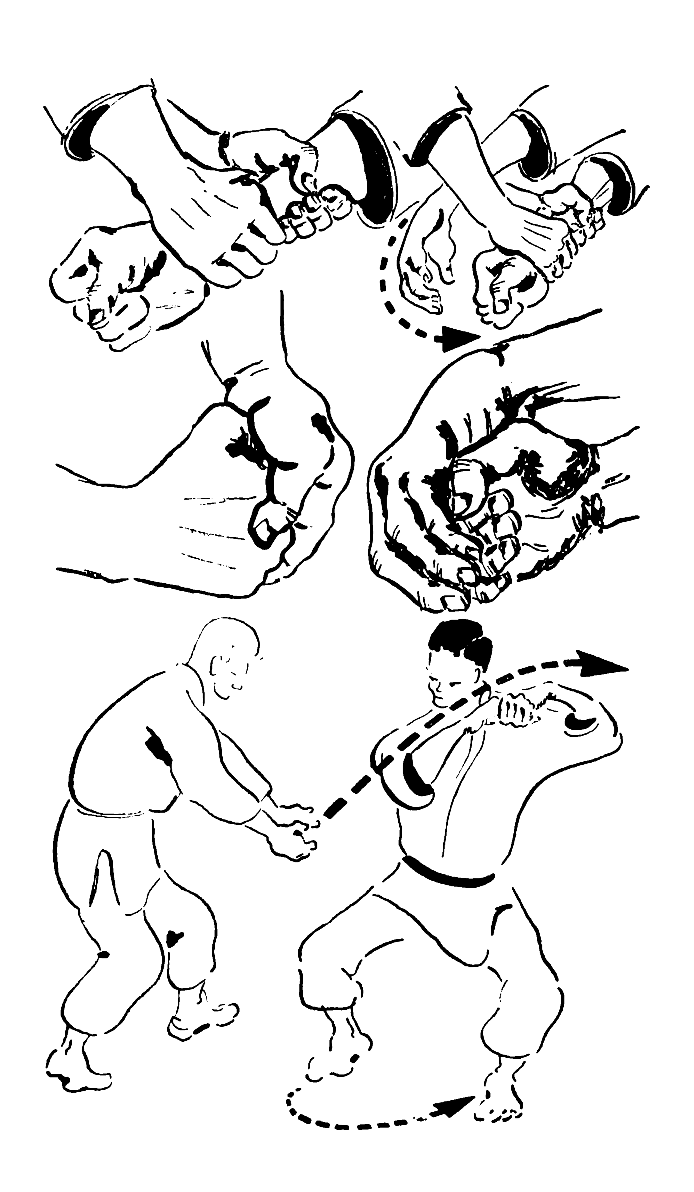
REMARQUE : S'entraîner à cette parade — ainsi qu'aux autres dégagements de poignets — aussi bien avec le poignet droit qu'avec le gauche.



III - 2° — DEGAGEMENT D'UN POIGNET PRIS EN DIAGONALE.

- UKE, avec sa main droite, pouce au-dessus, tient le poignet droit de TORI. TORI, comme précédemment, contracte son poing et le tourne, en supination cette fois, pour que le bord radial de son poignet vienne en face de la lacune entre, d'une part les doigts, et d'autre part le pouce d'UKE.
- Puis, TORI lance la paume de sa main gauche de façon qu'elle vienne frapper et saisir, en même temps, la base du poignet droit d'UKE.
- Il accompagne ce mouvement d'une rotation de tout le buste vers sa droite, et sa main droite, profitant à la fois de la lancée de sa main gauche, et du choc de celle-ci contre le poignet d'UKE, se dégage.

REMARQUE : Il y a transmission d'énergie cinétique, comme lorsqu'une boule de billard vient en heurter une autre en contact avec une troisième. C'est cette dernière qui se met alors en mouvement, profitant de l'impulsion communiquée, tandis que la seconde demeure immobile.



III - 3° — PREMIER DEGAGEMENT D'UN POIGNET PRIS A DEUX MAINS.

- UKE tient le poignet droit de TORI à deux mains, les pouces au-dessus. Il se trouve à mi-distance de TORI.

- TORI passe sa main gauche entre les avants-bras d'UKE et vient saisir son poing droit, la paume de sa main gauche coiffant les doigts de sa main droite.

  Le bord radial du poignet droit de TORI est dirigé vers le haut.

- TORI dégage alors son poignet en pivotant vers sa gauche d'un mouvement analogue à celui de **III - 1°**, mais dirigé davantage vers le haut, et ses deux bras participent à l'action.



III - 4° — DEUXIEME DEGAGEMENT D'UN POIGNET PRIS A DEUX MAINS.

- Même prise de poignet que précédemment, mais cette fois UKE se tient beaucoup plus près de TORI.

- TORI tourne son poignet de façon à diriger le bord cubital vers le haut.

  Sa main gauche vient, par l'extérieur, coiffer son poing droit.

- Alors TORI avance loin son pied droit, pousse fortement de l'épaule droite la poitrine d'UKE, et pivote vers sa gauche et en arrière, s'aidant toujours d'un mouvement de tout le buste et de la tête.



III - 5° — PREMIER DEGAGEMENT DES DEUX POIGNETS.

- UKE tient les poignets de TORI, ses paumes sur la face dorsale, ses pouces sur le bord radial.

- TORI place ses mains « en compas », c'est-à-dire qu'il écarte largement son pouce de ses doigts qui restent serrés.

- Puis, il recule en bloquant ses abdominaux et soulevant vers le haut et légèrement vers l'extérieur ses bras et par conséquent ceux d'UKE.

  Les pouces de TORI appuient sur le bord radial des poignets d'UKE, ses doigts, de part et d'autre, sur le bord cubital.

- TORI termine par l'arm-lock de **II - 2°** (P. 33).

REMARQUE : TORI ne doit pas chercher à soulever les bras d'UKE en force, mais doit reculer pour mettre UKE en net déséquilibre avant.



III - 6° — DEUXIEME DEGAGEMENT DES DEUX POIGNETS.

- Même prise que précédemment.
- TORI, contractant très brusquement ses bras, vient saisir le poignet droit d'UKE avec sa main droite, le pouce sur le bord radial.
- Puis, il pivote d'un demi-tour à droite, ce qui oblige UKE à lui lâcher les poignets et tire le bras droit d'UKE en avant et un peu vers le bas.
- En même temps, il fléchit le genou droit et sa jambe gauche vient barrer transversalement les jambes d'UKE, cependant que son bras gauche plié vient bloquer le bras droit d'UKE, comme pour un **1er Lancement d'Epaule** (JUDO-P. 74) mais l'articulation du coude étant ici maintenue à contre sens.
- TORI termine en tirant de la main droite le poignet d'UKE vers le bas. D'où une luxation du coude, s'il poursuit la prise.

REMARQUE : De même que l'on ne peut résister en même temps à une torsion et à une flexion, il est difficile pour UKE d'éviter à la fois la parade précédente qui s'amorce sur un mouvement en arrière de TORI, et celle-ci qui commence par un mouvement latéral. D'ailleurs, de toute façon, la troisième parade qui suit est toujours efficace.



III - 7° — TROISIEME PARADE A LA PRISE DES DEUX POIGNETS.

- Même prise que précédemment.

- TORI, au lieu de chercher à dégager directement ses poignets, favorise au contraire la prise d'UKE, en plaçant ses poings en pronation.

- TORI lance avec force ses mains en latéral-arrière, ce qui projette UKE en avant contre lui, et TORI lui porte alors un atemi du genou au bas-ventre (qu'il peut d'ailleurs compléter d'un atemi du front au visage).

IV

LES PARADES AUX ATTAQUES LATÉRALES

IV. — LES PARADES AUX ATTAQUES LATERALES (6).

1. — Contre la prise de la manche.
2. — Contre la prise du coude.
3. — Esquive de la prise de tête.
4. — Contre l'entrée en prise de tête.
5, 5 Bis et 6. — Contre la prise de tête « en cravate ».



IV - 1° — PARADE A LA PRISE DE LA MANCHE DE COTE.

- UKE saisit de sa main droite la manche gauche de TORI, par derrière, au niveau du coude.
- TORI enroule son avant-bras gauche « en gouttière » sous l'avant-bras droit d'UKE. Son coude gauche reste appuyé contre sa hanche. Son poignet se place dans le creux du coude d'UKE et la paume de sa main gauche vient coiffer les ligaments du triceps sur l'olécrâne.
- L'avant-bras droit de TORI vient symétriquement compléter le blocage du coude et la paume de sa main droite vient également appuyer sur l'olécrâne.
- TORI contracte fortement ses abdominaux et appuie avec ses deux mains sur le coude d'UKE, vers le bas. Les coudes de TORI doivent rester contre son abdomen.
  C'est la **2e Clé de Bras** de la **6e Position** (JUDO P. 254), que TORI complète d'un atemi du genou à la face.
- Si UKE essaie d'esquiver en pivotant vers sa gauche, TORI barre les jambes d'UKE par devant avec sa jambe gauche. Son coude vient s'appuyer « en coin » sur l'omoplate droite d'UKE. Le flanc gauche de TORI et le flanc droit d'UKE se trouvent l'un contre l'autre. L'articulation du coude d'UKE n'est plus comme précédemment forcée à contre-sens, mais il y a torsion des ligaments.

REMARQUE : Cet arm-lock connaît en Self-Défense de nombreuses applications.



IV - 2° — PARADE A LA PRISE DU COUDE.

- UKE entoure de son bras droit le bras gauche de TORI au-dessus du coude, pour l'obliger à l'accompagner (ce procédé, comme celui qui précède s'appelle un « viens-donc »).

- TORI soulève sa main gauche dont le tranchant vient appuyer devant le cou d'UKE.

- En même temps, TORI donne un coup du talon gauche sur les orteils du pied droit d'UKE, ce qui facilite le déséquilibre qui suit (comme plus loin : **IV-5° BIS** P. 83).

  Son pied gauche vient alors derrière les jambes d'UKE bloquer le talon gauche de celui-ci (variante du **10e Lancement de Jambe,** JUDO P. 42).

- TORI, prenant appui sur sa jambe droite, pivote alors en arrière à gauche et projette UKE.

REMARQUE : TORI peut avantageusement saisir de la main droite la manche droite d'UKE au niveau du coude. La projection n'en est que mieux assurée et plus efficace.



IV - 3° — ESQUIVE DE LA PRISE DE TETE.

- UKE cherche à entourer le cou de TORI de son bras droit pour lui porter une prise de cou (ou « cravate »).

- Au moment où le bras d'UKE est au-dessus de la nuque de TORI, TORI fléchit les jambes et repousse avec son bras gauche, coude levé, l'omoplate droite d'UKE en avant.

- En même temps, du pied gauche, il fait un grand pas de côté — et non pas en arrière — de façon à venir se placer derrière UKE, et tout près de lui, contre son dos (ce qui lui permet, s'il le faut, de conclure par une strangulation arrière ou un atemi).

REMARQUE : TORI, au lieu de repousser simplement UKE à l'omoplate ou sur les côtes, peut aussi lui infliger immédiatement un atemi avec le coude ou le poing.



IV - 4° — PARADE A L'ENTREE DE PRISE DE TETE.

- Même attaque que celle qui précéde.

- Au lieu d'esquiver, TORI amortit seulement cette attaque : il raidit la nuque et rentre la tête dans les épaules ; puis, il saisit, avec sa main gauche, le poignet droit d'UKE le plus loin possible à l'extérieur. C'est-à-dire que la paume de sa main vient sur le bord cubital du poignet d'UKE, ceci pour accentuer le mouvement de torsion qui va suivre.

- La main droite de TORI vient saisir l'éminence thénar (bord radial) de la main d'UKE.

- Puis, TORI fléchit sur ses jambes, recule son pied gauche en dégageant sa nuque du bras d'UKE, et ses poignets tordent vers l'intérieur le poignet droit d'UKE. Mieux vaut ne pas trop tirer ce poignet en arrière, mais l'essentiel est que le coude d'UKE reste plus haut que son épaule.

  TORI, pour mieux maintenir le contact, appuie son coude gauche contre le flanc droit d'UKE.



IV - 5° — PREMIERE PARADE A LA PRISE DE TETE.

- UKE a réussi à entourer complètement de son bras droit le cou de TORI et ses mains se sont rejointes. Le pied gauche de TORI se trouve derrière les pieds d'UKE, et son bras gauche derrière le dos d'UKE.

- TORI fléchit ses jambes, pour suivre d'ailleurs le mouvement vers le bas que lui impose UKE. Mais, en même temps, il se tourne vers la gauche et porte un atemi du poing droit au bas-ventre d'UKE.

  Cet atemi se donne avec la jointure des 1re et 2e phalanges du médius.

- Puis, TORI se laisse aller au sol, sur le côté droit, et projette UKE derrière lui, par-dessus son épaule gauche (**12e et 13e Sutemi** — JUDO P. 114 et 116).



IV - 5e BIS — VARIANTE DE LA PRECEDENTE.

- Même attaque, mais les pieds de TORI sont en avant de ceux d'UKE.

- TORI, du talon gauche, donne un atemi aux orteils du pied droit d'UKE, puis vient placer son pied gauche derrière les pieds d'UKE.

  Mais son bras gauche est resté devant le ventre d'UKE.

- TORI fléchit ses jambes. Il porte un atemi du coude gauche au bas-ventre d'UKE.

- Puis il saisit à deux mains, de part et d'autre, la cheville droite d'UKE, qu'il soulève en se laissant rouler sur le dos, ce qui a pour effet de projeter UKE en arrière.

  TORI doit se relever immédiatement (ou à la rigueur, si besoin est, récidiver d'un atemi du poing droit au bas-ventre).



IV - 6° — DEUXIEME PARADE A LA PRISE DE TETE.

- Même attaque et même position relative de TORI et d'UKE que pour **IV — 5°.**

- TORI fléchit ses jambes se place bien transversalement à côté d'UKE, l'abdomen contre le flanc droit de celui-ci, et se penche à droite.

- Il passe son avant-bras droit entre les jambes d'UKE qui se trouve ainsi à califourchon au creux du coude de TORI. Le bras gauche de TORI contourne le bras droit d'UKE, passe par-dessus l'épaule de celui-ci et sa main vient s'appuyer sur le visage — spécialement le nez — d'UKE.

- TORI alors se redresse et bascule UKE de manière à le projeter sur le dos (**4e Lancement de Bras —** JUDO P. 89), ou même sur la nuque (chute qui peut être mortelle).

V

LES PARADES AUX ATTAQUES ARRIERE

V. — LES PARADES AUX ATTAQUES ARRIERE (8).

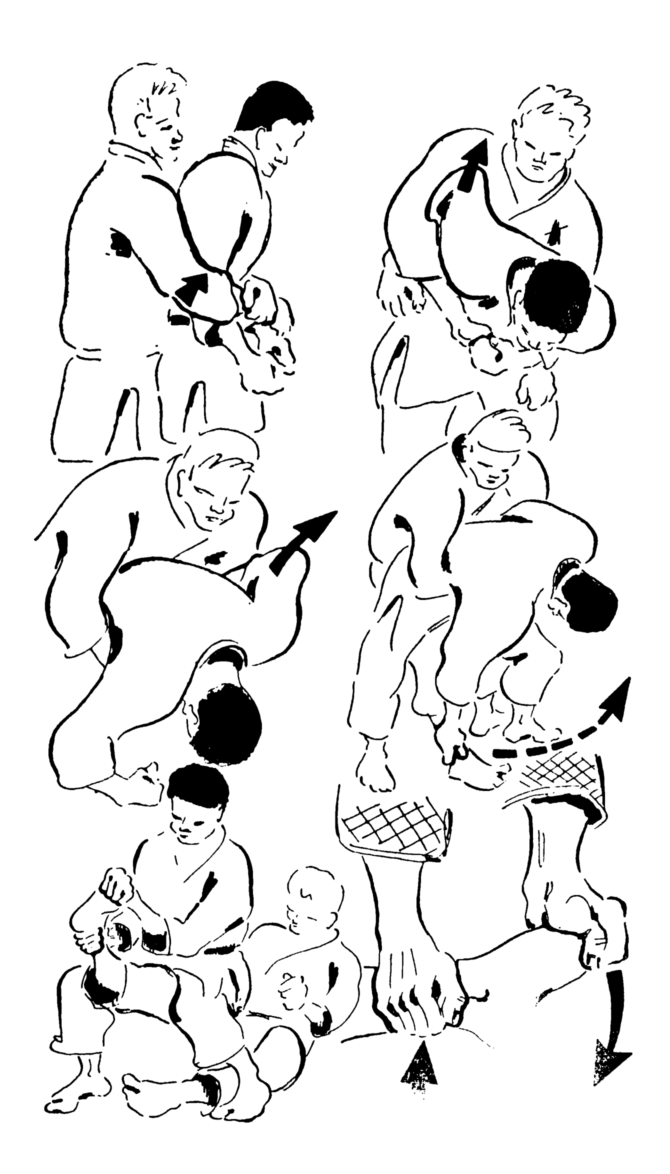
1. — Contre la prise des épaules.
2. — Contre la prise des bras.
3, 4 et 5. — Contre la « ceinture arrière ».
6. — Contre la prise du col.
7. — Contre la prise du col et de la ceinture.
8. — Contre la prise des épaules sous les bras (« full nelson »).



V - 1° — PARADE A LA PRISE ARRIERE DES EPAULES.

- UKE est derrière TORI. Il lui entoure les épaules de ses bras et ses mains se rejoignent pour assurer la prise.
- TORI se penche fortement à gauche, en fléchissant les jambes. Il soulève son épaule droite et abaisse nettement la gauche.
- Il bloque le bras droit d'UKE entre son biceps et son avant-bras droit plié. Sa main gauche vient prendre la manche d'UKE, qu'elle tire en avant et vers le bas.
- TORI termine en projetant UKE par dessus son épaule droite (**1er Lancement d'Epaule** — JUDO P. 74).

REMARQUE : Avant la projection, le bras droit d'UKE doit se trouver sur le biceps de TORI, au-dessous du deltoïde, pour faciliter la projection et éviter une strangulation arrière. Le bras gauche d'UKE, au contraire, doit se trouver contre le cou, sur la clavicule gauche de TORI.



V - 2° — PARADE AU BLOCAGE DES BRAS PAR DERRIERE.

- Même attaque que la précédente, mais UKE, au lieu de bloquer les épaules, bloque les bras au niveau des coudes.

- TORI pousse ses coudes l'un vers l'autre le plus loin possible derrière son dos et se penche en avant. Il soulève d'abord un coude, le droit par exemple, qu'il dégage, puis le gauche.

- Ensuite, il saisit, entre ses jambes, avec la main droite, la cheville droite d'UKE, qu'il tire en avant et vers le haut.

  UKE tombe en arrière sur le dos.

- TORI fléchit sur ses jambes, pour assurer la prise, et d'un mouvement sec du poignet gauche, appuie sur les orteils d'UKE, qu'il tord en avant.

REMARQUE : TORI peut également porter un atemi du talon gauche au bas-ventre d'UKE.



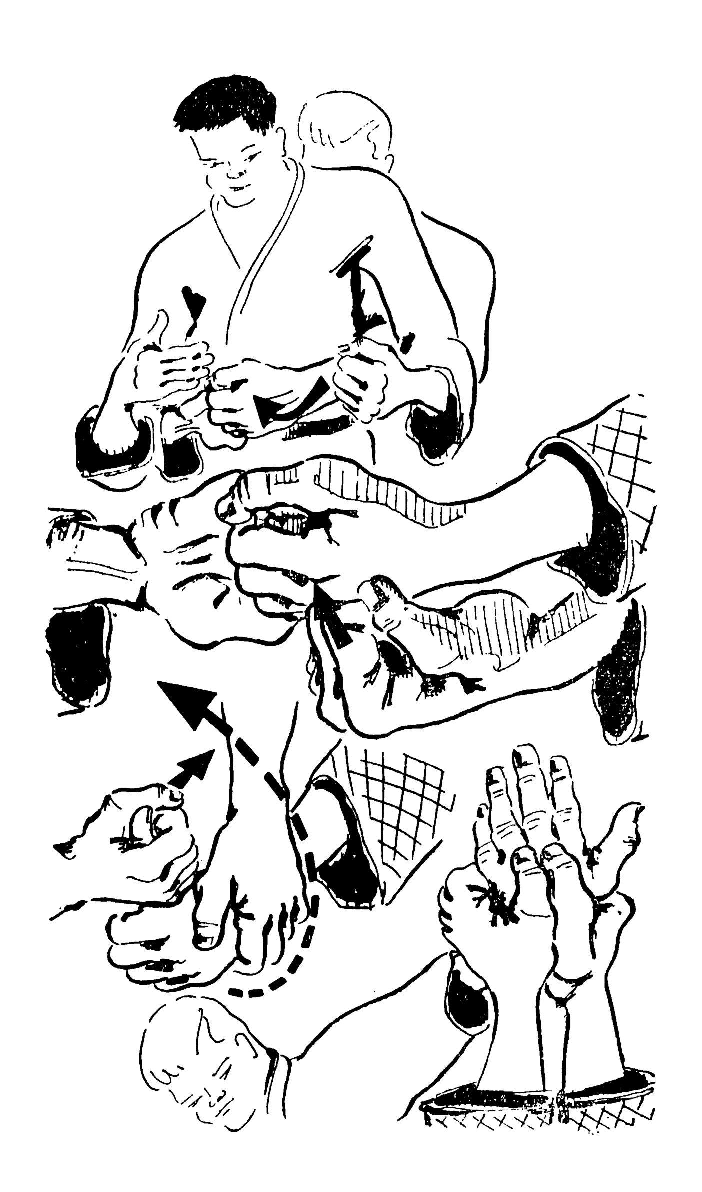
V - 3e — PREMIERE PARADE A LA « CEINTURE ARRIERE ».

- UKE attaque comme précédemment, mais cette fois, sous les bras de TORI qui restent libres.

- De quelque façon que se soient prises les mains d'UKE devant le ventre de TORI, il y a toujours un des pouces qui se trouve dessus, par exemple le gauche.

- En ce cas, TORI bloque contre lui, de sa main gauche, le poignet gauche d'UKE.

- Sa main droite force le pouce d'UKE à contre-sens de l'articulation.
  Pour cela, le pouce et les doigts de TORI exercent un mouvement de tenaille sur la jointure des 1re et 2e phalanges du pouce.



V - 4° — DEUXIEME PARADE A LA « CEINTURE ARRIERE ».

- Exactement la même attaque que celle qui précède.

- TORI, avec la pointe de l'articulation des 1re et 2e phalanges du médius, appuie « en vrillant » sur le dos de la main gauche d'UKE, au milieu, entre les ligaments extenseurs du médius et de l'annulaire. (Ce mouvement particulier diffère de l'atemi proprement dit et s'appelle KYUSHO en Japonais — voir plus loin II° PARTIE).

- La douleur ainsi provoquée oblige UKE à relâcher l'étreinte de sa main.
  TORI prend alors de sa main droite le pouce d'UKE qu'il force vers le haut et sa main gauche saisit le tranchant cubital de la main gauche d'UKE, qui est ainsi obligé de lâcher prise.
  TORI pivote alors d'un demi-tour à gauche et termine comme dans **II-5°** (P. 39).

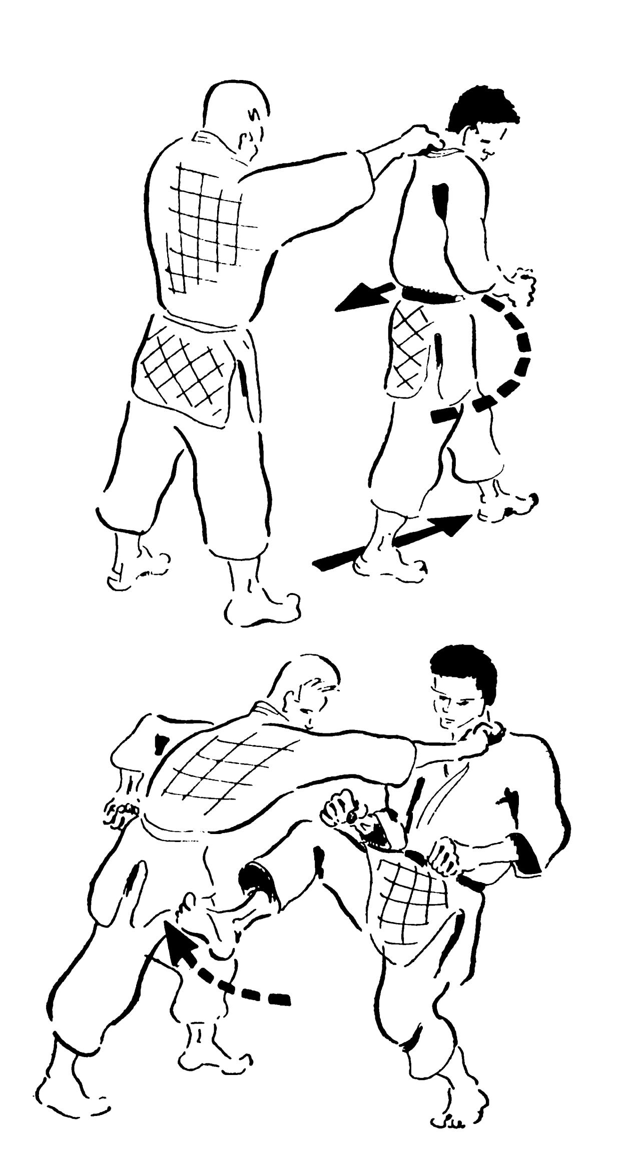


V - 5° — TROISIEME PARADE A LA « CEINTURE ARRIERE ».

- Même attaque que la précédente, mais UKE soulève TORI du sol pour le jeter.

- Immédiatement, TORI contourne avec sa jambe droite, par exemple, celle d'UKE, et son cou-de-pied s'imbrique en crochet au-dessus du mollet droit d'UKE dans le creux poplité du genou, pour éviter d'être projeté.

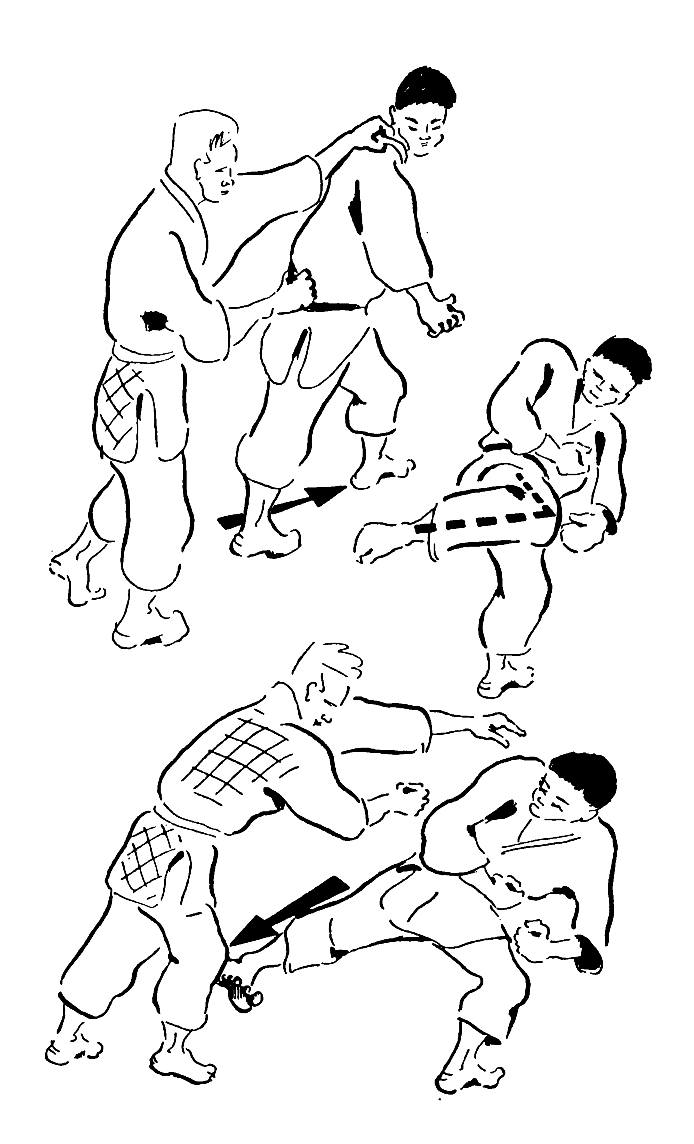
- Puis TORI termine exactement comme dans la parade précédente.



V - 6° — PARADE A LA PRISE DU COL PAR DERRIERE.

- UKE a saisi du bras droit le col de TORI derrière la nuque et le pousse devant lui.

- TORI fait un grand pas en avant du pied gauche (il le ferait du pied droit, si UKE le tenait de la main gauche).
  Il se tourne très vite d'un demi-tour à gauche, et porte à UKE, du pied droit, un atemi au bas-ventre.



V - 7° — PARADE A LA DOUBLE PRISE ARRIERE DU COL ET DE LA CEINTURE.

- UKE tient, de la main gauche, le col de TORI, et de la main droite sa ceinture, et le pousse.

- TORI, comme pour la parade précédente, fait un grand pas en avant du pied gauche, sur lequel il vient prendre appui en se tournant légèrement vers la droite et en arrière, afin de voir UKE.

- Au moment où UKE avance la jambe droite, TORI lui porte un coup du talon droit au genou. Le pied droit de TORI doit être transversal par rapport à la jambe d'UKE.
  La technique de cet atemi est celle du coup de pied chassé bas de la boxe française.

REMARQUE : Sur la façon de donner correctement les atemi avec le pied, voir plus loin **VI-1°** P. 119, **VII** P. 141, et IIe PARTIE, Les Atemi.



V - 8° — PARADE A LA PRISE ARRIERE DES EPAULES SOUS LES AISSELLES.

- UKE, derrière TORI, passe les bras devant ses épaules sous les aisselles. Ses mains remontent, viennent se saisir derrière la nuque de TORI, et forcent sa tête en avant.
  Cette prise, en lutte, s'appelle « full-nelson ».

- TORI raidit la nuque, abaisse ses coudes vers le corps, penche le buste en avant, et se place d'un côté — le droit par exemple — d'UKE.

- Il place sa jambe gauche derrière les jambes d'UKE pour les bloquer et ses mains, de chaque côté, contournent les cuisses d'UKE pour saisir le creux des genoux.

- TORI soulève alors les jambes d'UKE qui finit de lâcher prise et bascule en arrière (**7e Lancement de Bras,** JUDO P. 93).

VI

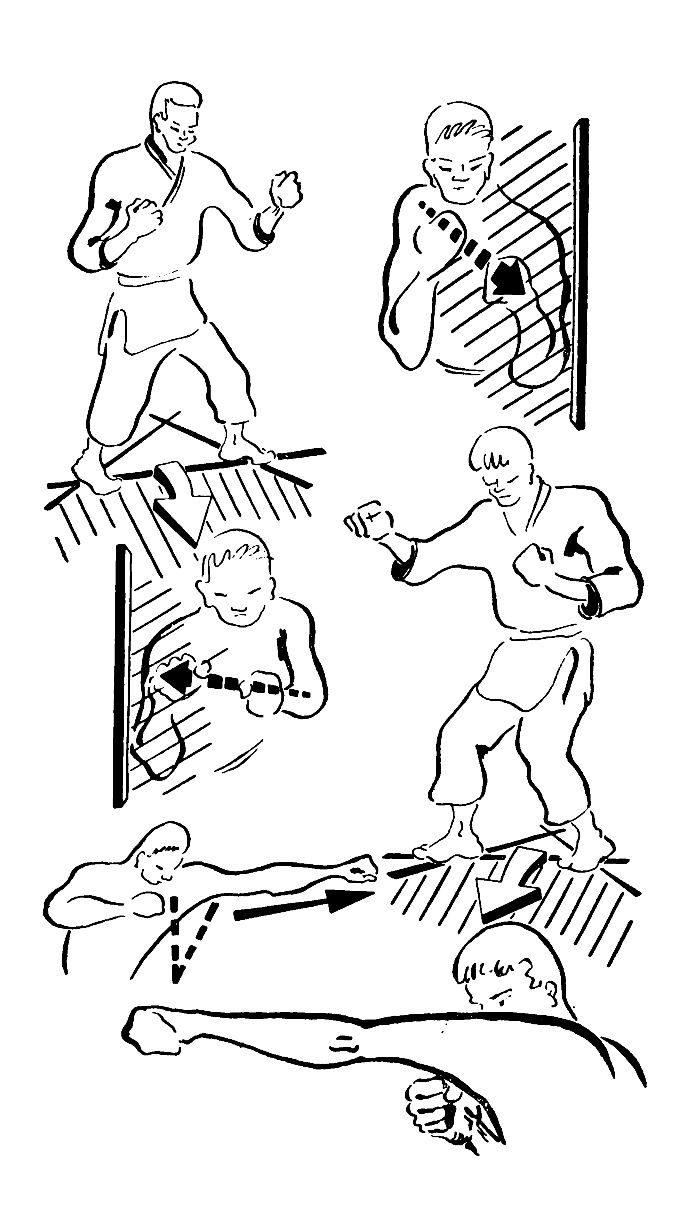
LES DÉFENSES CONTRE COUPS DE POING

- Avant d'étudier les principales défenses contre les coups de poing, il est intéressant d'examiner rapidement les méthodes de combat de la boxe, la garde usuelle, les coups classiques.

- Mais il ne faut pas confondre la défense contre le coup de poing de la bagarre, et contre le boxeur en action, simplement utiliser une certaine connaissance de la technique de la boxe pour mieux se préserver de l'attaque à coups de poing.

- Les quelques observations qui suivent ne font donc que compléter ce qui a été dit à propos des « POSITIONS DE DEFENSE » (P. 23).

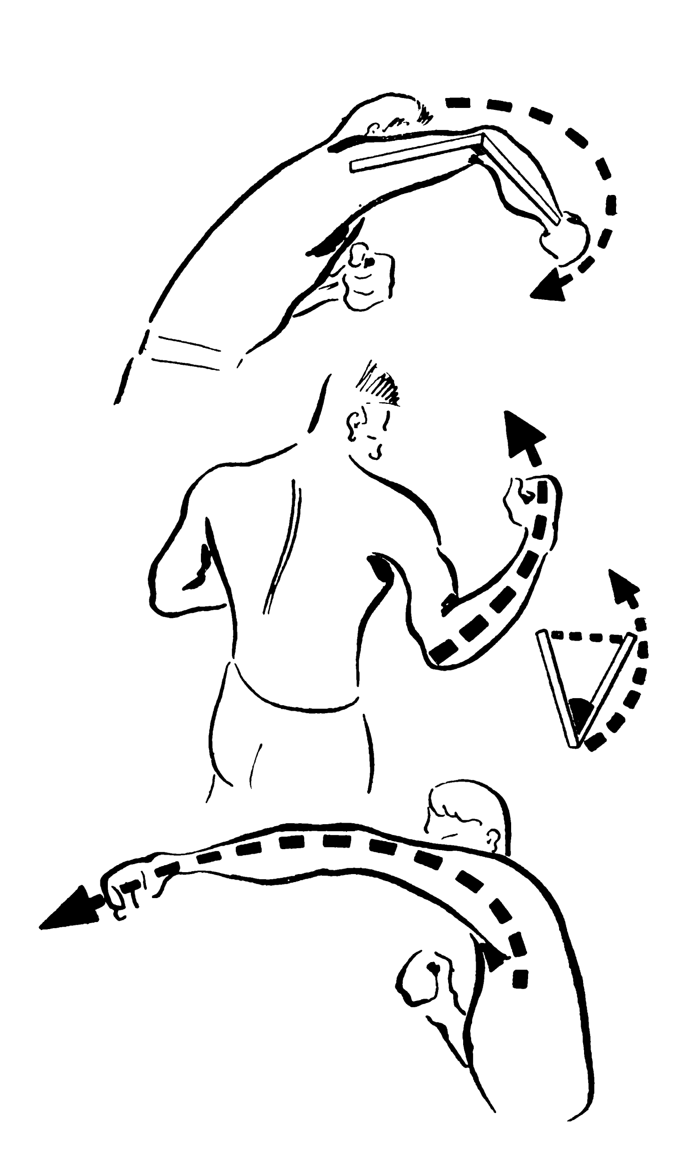
- Contre un boxeur, NE JAMAIS BOXER, et TOUJOURS TOURNER EN SENS INVERSE DE SA GARDE.



- La position normale de **Garde** en Boxe est la suivante : le bras gauche est à demi tendu, le bras droit plié, coude contre le corps, le pied gauche en avant, le buste tourné de côté avec le flanc gauche avancé et légèrement incliné.
  La garde symétrique à droite, moins courante, s'appelle **« fausse garde ».**

- Par conséquent, contre un boxeur à garde normale, la ZONE DANGEREUSE est celle qui se trouve à gauche de son bras gauche, pour celui qui lui fait face.
  Contre un « fausse-garde », c'est au contraire toute la partie qui est à droite de son bras droit.
  Le premier attaque toujours en tournant plutôt vers sa droite, et le second vers sa gauche.

- Le premier coup classique de la boxe est le **Direct du Gauche,** bras tendu, coup de feinte et d'approche qui permet de « situer » l'adversaire, de trouver la distance, et prépare le « droit ».
  Toujours se trouver AU-DELA DE L'ALLONGE DU BOXEUR ainsi mesurée par la portée de ce direct.
  NE JAMAIS LE LAISSER VENIR A MI-DISTANCE OU ENTRER EN CORPS A CORPS.

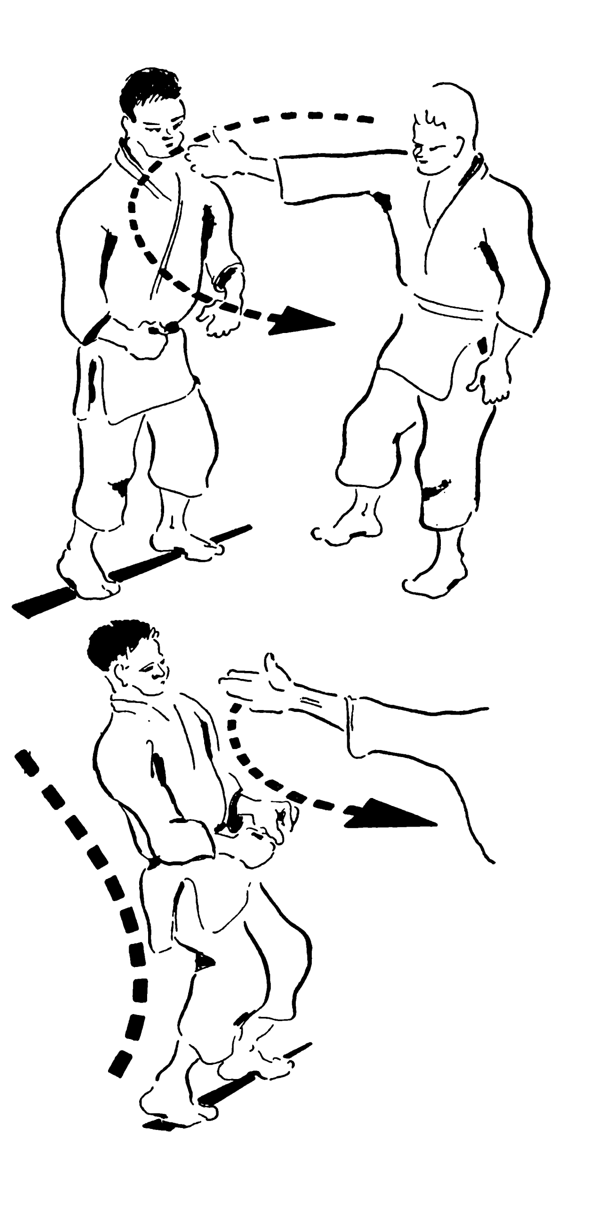


- Le **Crochet du Droit,** coup plutôt latéral, à mi-distance, se porte en pliant le coude à angle droit.

- L'**Uppercut Droit** se porte de près, de bas en haut, le poignet fléchi vers l'intérieur.

- Le **Swing du Gauche** se place à distance, le bras tendu, mais un peu arrondi, le poignet décrivant un mouvement semi-circulaire.

- Il existe bien d'autres « fondamentaux » de boxe, mais la connaissance de ceux-ci suffit à comprendre et appliquer la défense contre boxe.



- L'exercice suivant constitue un excellent **entraînement à la défense contre boxe,** ainsi qu'à la défense en général.

- TORI se place à un bras de distance d'UKE, et ne doit plus bouger les pieds.

- UKE décrit à cadence continue, mais inégalement rapide, de grands cercles des bras, droit ou gauche, tendus, paume ouverte, comme pour gifler TORI.

- Celui-ci doit chaque fois se pencher en arrière en cambrant les reins, sans déplacer ses pieds, pour esquiver.

VI. — LES DEFENSES CONTRE COUPS DE POING (10).

- Les 5 premiers mouvements de défense sont les parades aux coups de poing proprement dits, « **contre-boxe** ».
- Les 5 suivants constituent les défenses « **avant-boxe** » qui permettent de contrer l'adversaire en devançant son attaque.

CONTRE-BOXE

1. — Coup de pied.
2. — 2e Lancement de Jambe.
3. — 9e Lancement de Bras.
4. — Clé de Bras de côté.
5. — 10e Sutemi.

AVANT-BOXE

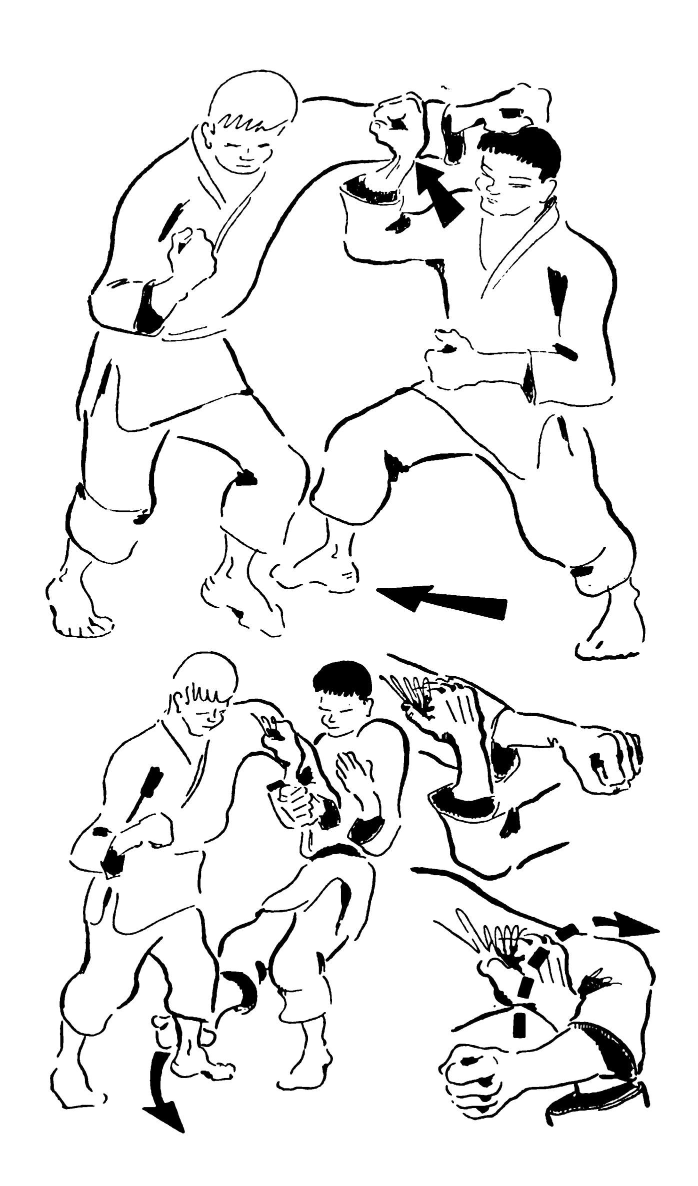
6. — 10e Lancement de Jambe.
7. — 4e Strangulation.
8. — 4e Lancement de Jambe.
9. — Chute-Avant et Atemi du talon au bas-ventre.
10. — 6e Lancement de Jambe.



VI - 1° — DEFENSE « CONTRE-BOXE » PAR ATEMI DU PIED.

- UKE attaque TORI d'un direct ou d'un swing du gauche.
- TORI, légèrement penché en arrière, bloque l'attaque avec son avant-bras droit levé, et porte au bas-ventre d'UKE un atemi du pied droit (ou gauche).
  Il peut également frapper le genou gauche d'UKE, qui avance pour accompagner le coup de poing.
- Cet atemi doit se donner avec la face plantaire de l'extrémité du 1er métatarsien, celui du gros orteil (apophyse d'insertion des sesamoïdes).
  Les orteils sont fléchis par conséquent, et TORI doit d'abord soulever son genou, talon contre la fesse, et seulement ensuite, donner très rapidement l'atemi, pour ramener aussitôt en arrière son pied contre sa cuisse, genou plié, et le reposer au sol.
  TORI ne doit jamais donner ce coup de pied en laissant sa jambe tendue.

REMARQUE : Cet atemi — et ses variantes (voir II° PARTIE) — constitue le coup d'arrêt qui, même s'il n'est pas décisif, doit empêcher le boxeur d'approcher à mi-distance. Il prépare la contre-attaque, et dès que TORI voit l'ouverture, il doit « entrer » grâce à l'une des prises qui suit.
C'est la raison pour laquelle les défenses contre coups de poing sont toujours définies par rapport à des attaques à distance, en direct ou swing.
A plus courte distance, c'est TORI qui doit prendre immédiatement l'initiative de l'attaque, soit par des atemi, soit par des « avant-boxe ».



VI - 2° — DEFENSE « CONTRE-BOXE » PAR 2e LANCEMENT DE JAMBE.

- Même attaque d'UKE, du gauche.

- TORI fait un pas de côté à droite, bloque de l'avant bras droit le coude d'UKE à l'intérieur, et fauche avec son pied droit le pied gauche d'UKE quand il avance.

  C'est la technique du **2e Lancement de Jambe** (JUDO — P. 32).

- TORI, au lieu de bloquer seulement le bras gauche d'UKE, peut aussi saisir la face interne de sa manche avec la main droite.

REMARQUE : UKE, déséquilibré sur son attaque — car il ne faut pas oublier qu'un coup de poing doit s'accompagner d'une avancée du pied correspondant — ne peut pas « suivre du droit ».



VI - 3° — DEFENSE « CONTRE-BOXE » PAR 9° LANCEMENT DE BRAS.

- Toujours la même attaque d'UKE.

- TORI bloque, à l'extérieur, l'avant-bras gauche d'UKE avec le sien, en avant du corps, le coude plié à angle droit.
  Il pousse vers sa gauche le bras d'UKE et fait, du pied droit, un grand pas en avant qui l'amène contre le flanc gauche d'UKE.

- TORI a fléchi sur ses jambes. Sa joue gauche s'appuie contre la hanche gauche d'UKE.
  Ses bras, de chaque côté, contournent les cuisses d'UKE et ses mains viennent prendre les creux poplités des genoux.

- A ce moment, et suivant la résistance et le déséquilibre d'UKE, TORI projette celui-ci en arrière (**9° Lancement de Bras** — JUDO P. 95), ou bien le bascule par-dessus son épaule gauche.



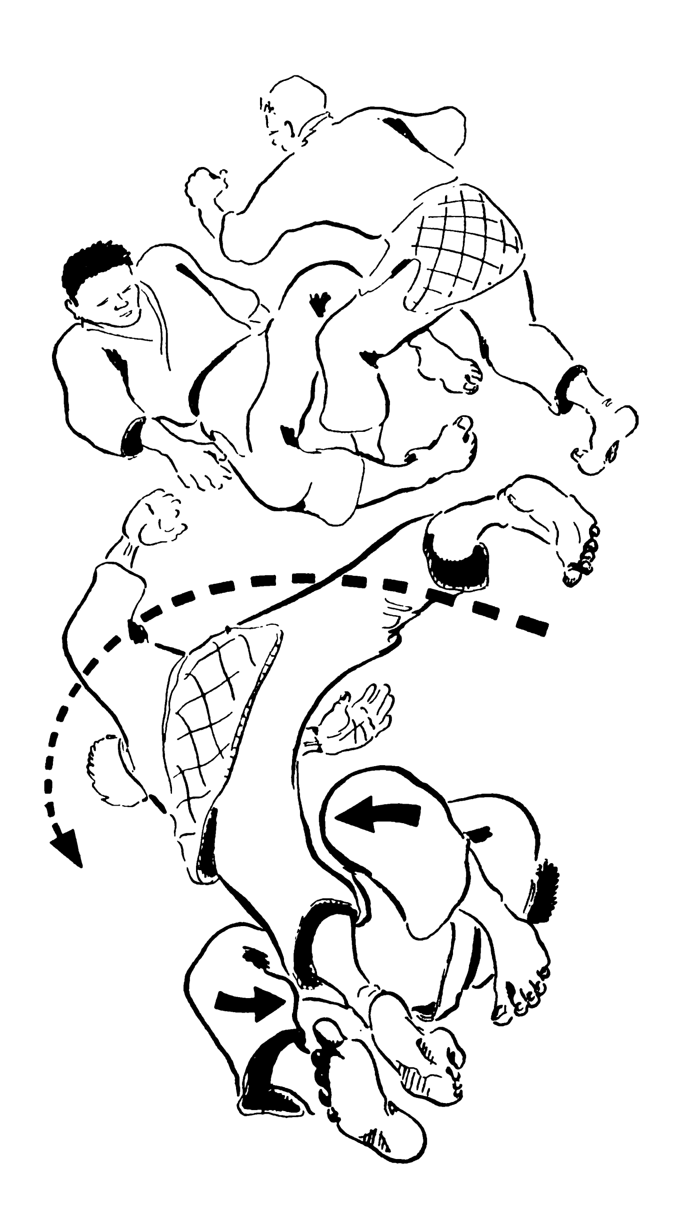
VI - 4° — DEFENSE « CONTRE-BOXE » PAR CLE DE BRAS DE COTE.

- UKE attaque en direct du gauche.

- TORI esquive à l'extérieur et bloque de la main gauche le poing ou le poignet d'UKE.
  Du tranchant de la main droite, il porte un atemi au coude d'UKE (sur les ligaments du triceps à l'olécrâne).

- Puis, TORI place sa jambe droite devant UKE pour l'empêcher d'esquiver en avant et termine par l'arm-lock déjà vu à **II — 2°** (P. 33) et **1re Clé de Bras — 4e Position** (JUDO P. 237).

REMARQUE : Cette parade ne devient réellement efficace qu'à la suite d'un long entraînement, mais c'est justement cet entraînement qui est très utile pour apprendre à se placer, et développer les réflexes pour les parades à des attaques très diverses.



VI - 5° — DEFENSE « CONTRE-BOXE » PAR 10° SUTEMI.

- UKE fait un grand pas en avant de la jambe gauche pour attaquer comme précédemment.

- TORI se laisse tomber sur le côté droit et ses jambes enfourchent la jambe gauche d'UKE de la façon suivante : le creux poplité de son genou droit et la face arrière de son mollet droit viennent bloquer le cou-de-pied et la cheville d'UKE ; le bord antérieur de sa jambe gauche vient appuyer sur le bas de la face interne de la cuisse d'UKE, juste au-dessus du genou.

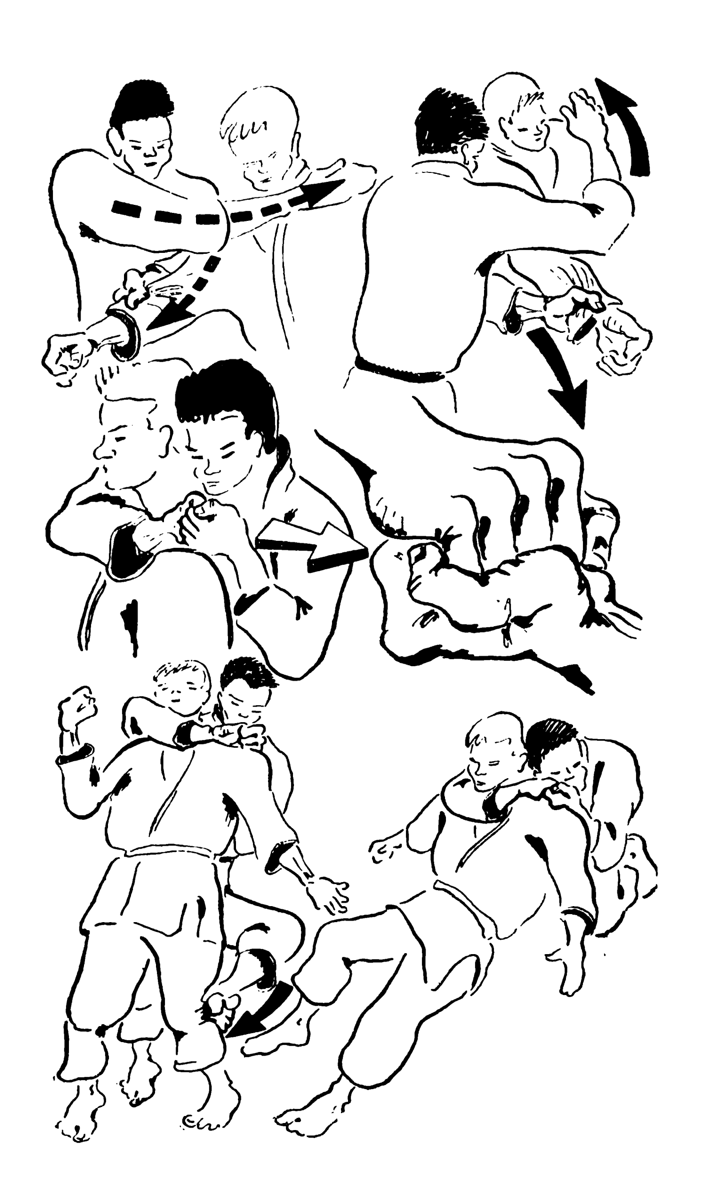
- Ces contacts ainsi établis, TORI roule complètement sur sa droite, fauchant la jambe gauche d'UKE et le projetant en avant à sa gauche.

REMARQUE : L'ensemble du mouvement, pour être efficace, doit être rapide et « lié », ce qui nécessite un entraînement suivi. C'est la technique du **10° Sutemi** (JUDO P. 112).



VI - 6° — DEFENSE « AVANT-BOXE » PAR 10° LANCEMENT DE JAMBE.

- TORI et UKE à mi-distance l'un de l'autre.
- TORI, de la main droite, saisit la face externe de la manche gauche d'UKE, au niveau du coude, et la tire franchement à gauche, de manière à soulever le bras d'UKE devant sa poitrine.
- UKE cherche à se dégager en ramenant son bras gauche en arrière, et reculant son pied gauche.
- TORI profite de ce mouvement de recul d'UKE, pour lui faucher au passage la jambe gauche avec son pied droit, et le projeter ainsi au sol (**10° Lancement de Jambe** — JUDO P. 42).



VI - 7° — DEFENSE « AVANT-BOXE » PAR 4e STRANGULATION.

- Même début de prise que précédemment, sur le bras droit d'UKE, pour varier, mais cette fois UKE, au lieu de résister, suit le mouvement de rotation que lui impose TORI.

- TORI enchaîne alors de la façon suivante : il ne lâche pas la prise de sa main gauche sur la manche droite d'UKE, qu'il tire devant lui, à droite, et vers le bas. Il passe son bras droit au-dessus du bras droit d'UKE et devant le cou de celui-ci au point d'amener sa main droite sur la clavicule gauche d'UKE.

- A ce moment seulement, la main gauche de TORI lâche la manche droite d'UKE, et vient derrière son dos saisir l'autre main en prise fondamentale.

  La joue droite de TORI appuie contre l'oreille gauche d'UKE et TORI place à UKE la **4e Strangulation** (JUDO P. 164).

- TORI appuie la plante de son pied gauche dans le creux du genou gauche d'UKE, qu'il peut ainsi entraîner au sol, pour le maîtriser plus sûrement, en complétant la Strangulation d'une Clé de cou.



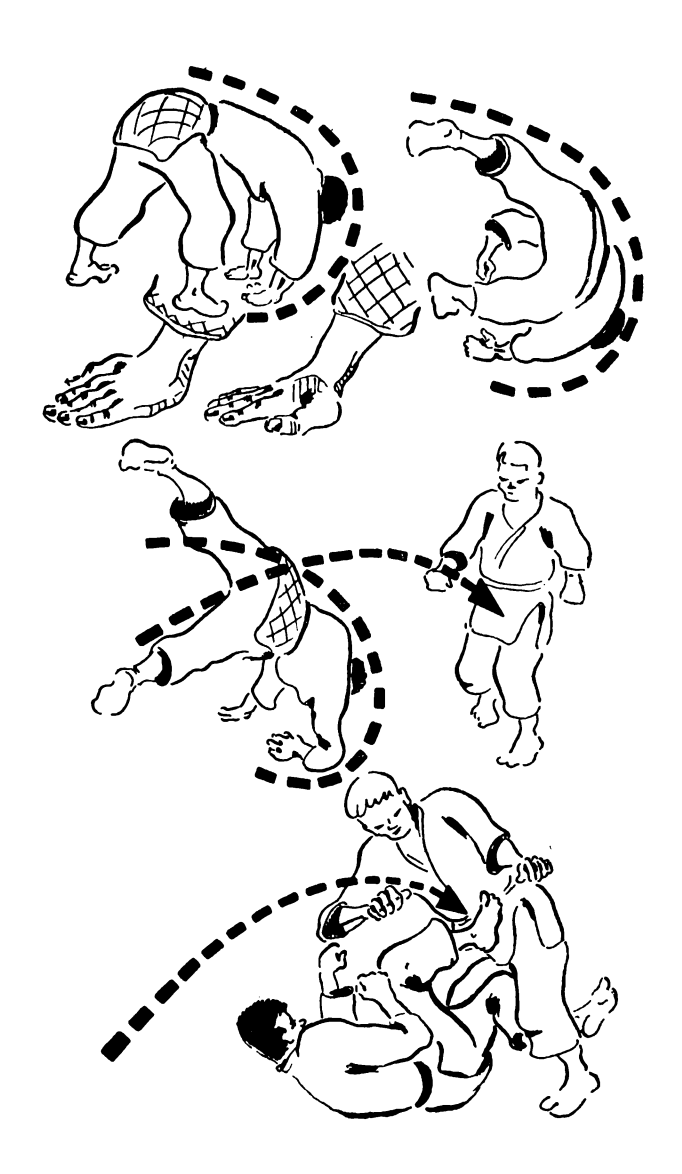
VI - 8° — DEFENSE « AVANT-BOXE » PAR 4° LANCEMENT DE JAMBE.

- TORI et UKE sont de face et près l'un de l'autre. UKE va chercher à attaquer TORI à coups de poing (ou à le saisir au revers, ou aux manches).

- TORI devance l'attaque d'UKE.
  Il saisit de la main droite la manche gauche d'UKE qu'il tire, vers sa gauche, en travers de la poitrine d'UKE.
  De son avant-bras gauche levé, TORI bloque l'attaque en crochet-droit d'UKE.

- Puis, TORI soulève le bras gauche d'UKE en arrière d'un mouvement circulaire de son bras droit vers le haut. En même temps, il le repousse du bras gauche et, de sa jambe gauche, crochète la jambe droite d'UKE, qu'il projette ainsi par un **4e Lancement de Jambe** (JUDO P. 34).

REMARQUE : TORI peut également bloquer les bras d'UKE pour éviter son attaque — soit en les écartant de chaque côté avec les paumes de ses mains à l'intérieur des coudes, — soit en les ramenant au contraire devant la poitrine d'UKE, après avoir saisi les manches.

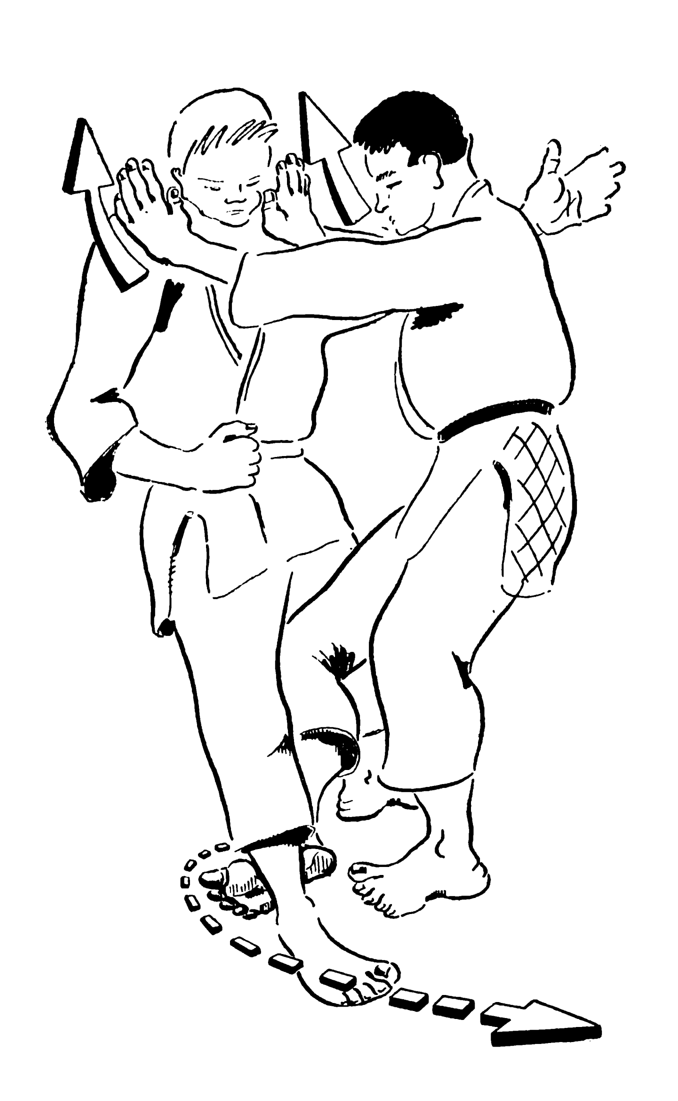


VI - 9° — DEFENSE « AVANT-BOXE » PAR CHUTE-AVANT.

- Pour une meilleure compréhension du mouvement, TORI est placé, sur le dessin, assez loin d'UKE. Mais en réalité, il vaut mieux que cette défense soit exécutée à mi-distance, et toujours rapidement.
  Elle suppose chez TORI une bonne connaissance et une bonne pratique de la chute-avant de Judo.

- TORI doit s'exercer à cette chute de la façon suivante, à droite par exemple : il place les paumes de ses mains à plat sur le sol, les pointes des doigts vers la gauche et légèrement en arrière. Ses pieds sont assez écartés et ses genoux fléchis. Il perd l'équilibre en avant et lance alors son menton vers son sternum. Le rôle de sa tête qui fait volant est essentiel pour arrondir et diriger la chute.
  L'évaluation de la distance, la manière de faire une chute plus ou moins longue et bien dirigée, est uniquement une question d'entraînement.

- TORI exécute donc cette chute-avant en direction d'UKE, en prenant comme points de repère les pieds de celui-ci.
  Il doit se retrouver sur le dos presque entre les jambes d'UKE, et lui porter au passage un coup de son talon droit au bas-ventre.



VI - 10° — DEFENSE « AVANT-BOXE » PAR 6° LANCEMENT DE JAMBE.

- UKE a les jambes suffisamment écartées, les genoux un peu fléchis et cherche à pousser ou à bousculer TORI.

- Ce dernier, avec la base de ses paumes, pousse bien simultanément les épaules d'UKE, d'un coup sec et rapide dirigé vers l'extérieur et vers le haut. Cette poussée doit être appliquée en avant et au bord des deltoïdes.
UKE est alors déséquilibré en arrière, et le poids de son corps porte sur le bord de ses talons.

- En même temps, profitant de ce déséquilibre, TORI fauche avec la plante de son pied droit la cheville droite d'UKE, d'un mouvement circulaire à gauche et vers l'arrière, au ras du sol.
TORI est projeté en arrière en **6° Lancement de Jambe** (JUDO P. 36). La chute est extrêmement brutale et l'effet de surprise considérable.
Ce mouvement est très efficace et très utile aussi en tant qu'entraînement.

VII

LES DÉFENSES CONTRE COUPS DE PIED COUPS DE GENOU COUPS DE TÊTE ET PRISES DE CHEVEUX



- De même qu'il est bon de posséder quelques notions de boxe pour mieux pratiquer la défense contre les coups de poing, il n'est pas non plus inutile, avant de passer à l'étude des parades contre les coups de pied, d'examiner rapidement certaines attaques classiques de boxe française, pour mieux apprendre à s'en défendre.

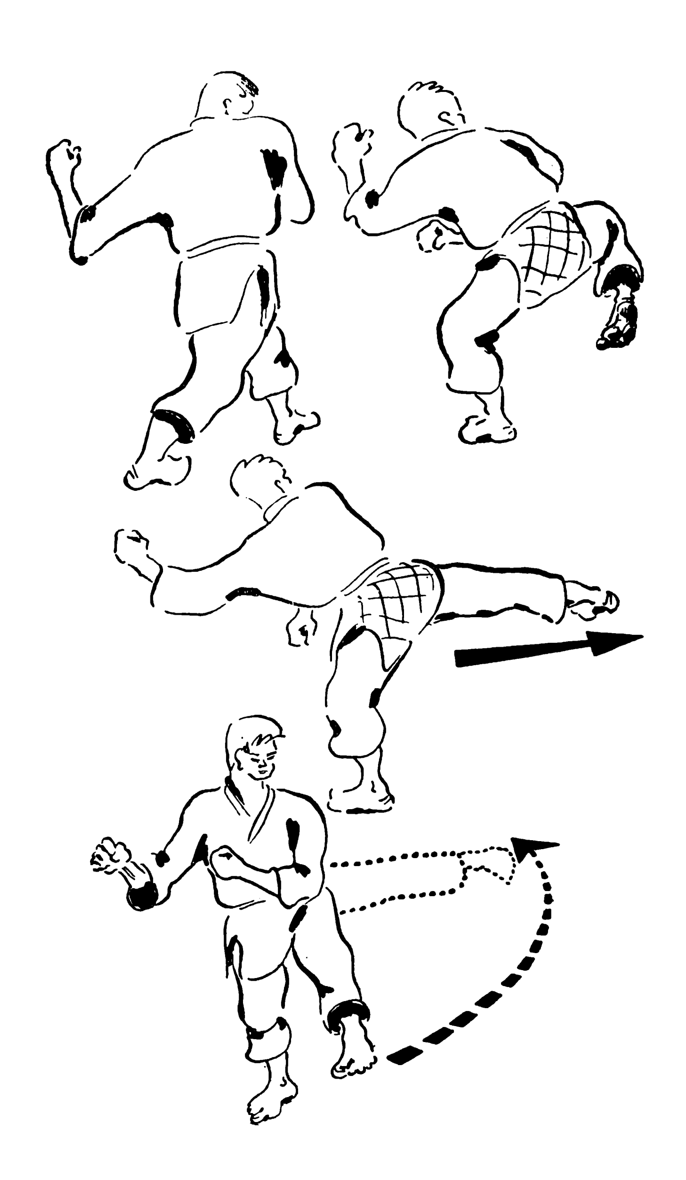
- Les coups de pied les plus fréquemment employés dans une bagarre sont, en général, moins bien appliqués, moins variés et moins efficaces que ceux de la boxe française, mais... qui peut le plus, peut le moins.

- Nous aurons d'ailleurs l'occasion de revoir les attaques en question avec l'étude des atemi.

- Le **Coup de Pied bas** : se donne sur le tibia de l'adversaire, jambe tendue, en portant le corps en arrière, en principe avec le tranchant interne du pied.

- Le **Coup de Pied de pointe** : on l'a déjà étudié et employé plus haut, comme atemi de défense contre boxe (**VI-I°**, P. 119). Bien marquer les deux « temps » : levée de la jambe, puis coup fouetté en avant.

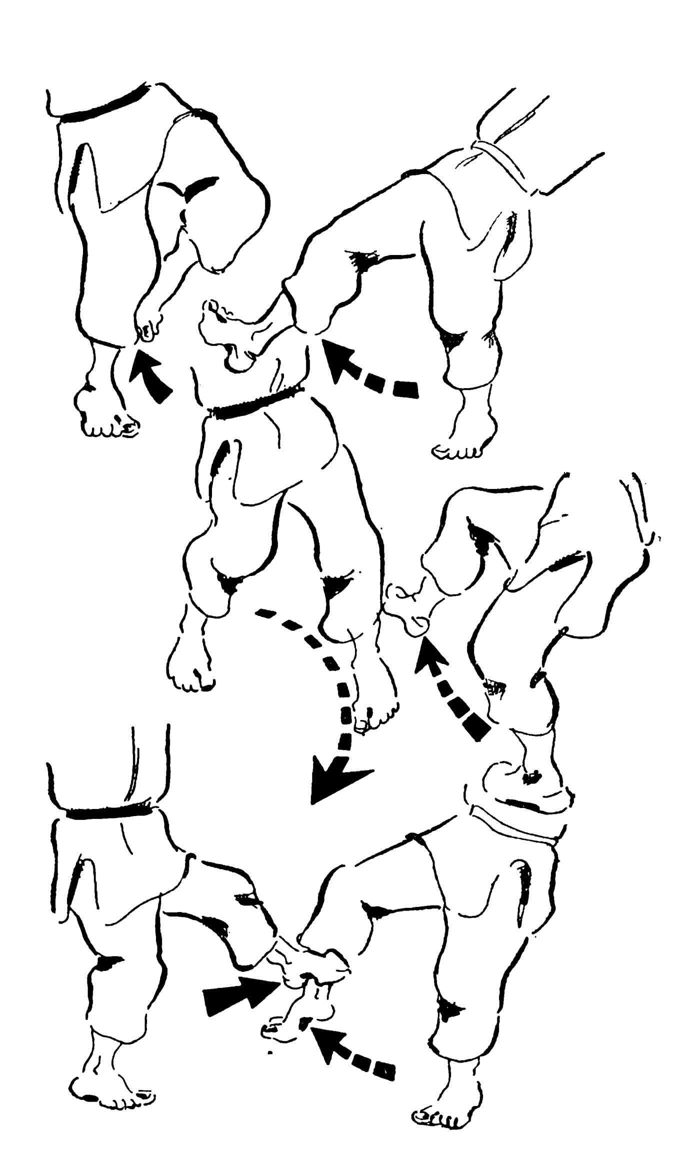
- Le **Coup de Pied chassé :** se donne avec le talon sur le tibia de l'adversaire. De même que le coup de pied de pointe, il se décompose en deux temps, mais se porte latéralement.



Le **Chassé Croisé arrière** : dérive du précédent ; se décompose en trois temps que montre le dessin.

Le Revers : se donne latéralement avec la jambe tendue sans raideur, à partir de l'articulation de la hanche.

Dans tous les cas, une extension du bras diagonalement opposé doit compenser celle de la jambe d'attaque, pour permettre de conserver l'équilibre. Tous ces mouvements doivent se conclure en revenant à la position initiale, suivant le processus inverse de celui de l'attaque.



- Les mouvements suivants sont en même temps des esquives, ou un contre, aux attaques à coup de pied, et un excellent entraînement à la défense contre ces attaques.

- ESQUIVE DU COUP DE PIED BAS, par flexion de la jambe en arrière ; le genou doit se plier sans se déplacer.

- ESQUIVE LATERALE vers l'intérieur ; le pied doit rester au ras du sol.

- COUP D'ARRET, de la plante du pied, jambe tendue en avant, sur le tibia de l'attaquant.
  Le CONTRE se porte de façon analogue, mais en détendant vigoureusement la jambe, un peu comme pour le coup chassé, mais de moins haut.

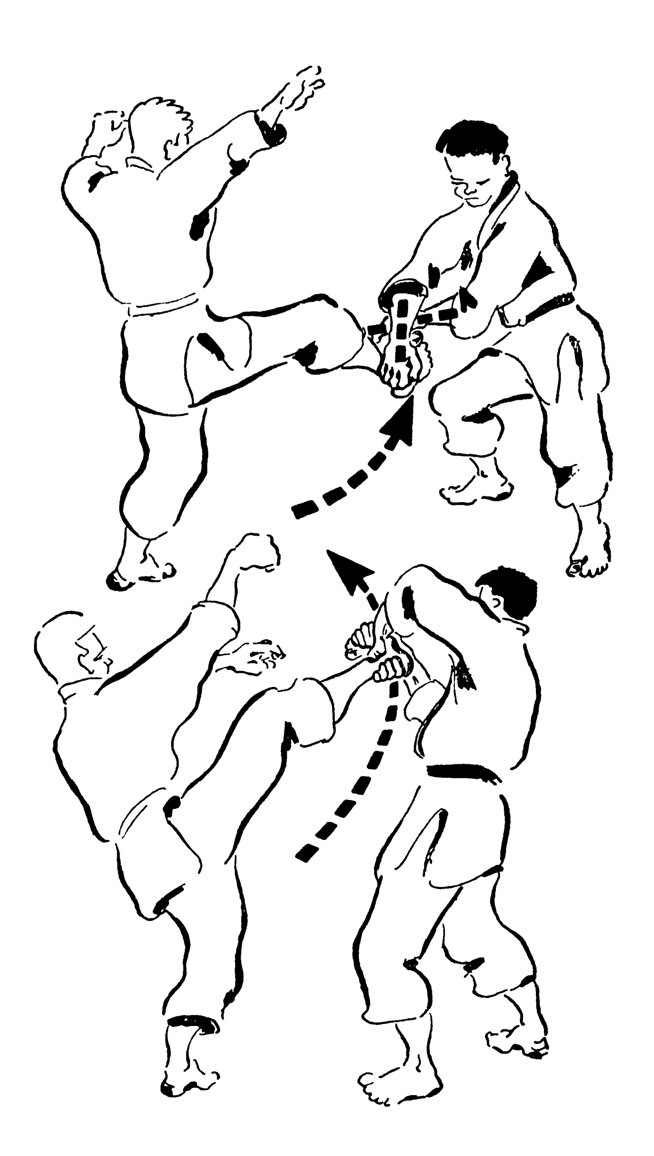
- La BOXE FRANÇAISE constitue à la fois une technique très intéressante, un sport complet, une arme redoutable. Son étude prend avantageusement place parmi celle des atemi.
  Au Japon, lui correspond une des branches du KARATE.

VII. — LES DEFENSES CONTRE COUPS DE PIED, COUPS DE GENOU, COUPS DE TETE ET PRISES DE CHÈVEUX (7).

1 et 1 bis. — Contre coup de pointe.
2 et 2 bis. — Contre coup de pointe et revers.
3. — Contre coup de genou.
4. — Contre coup de tête au ventre.
5. — Contre coup de tête au visage.
6. — Contre la prise de cheveux de face.
7. — Contre la prise de cheveux par derrière.

- La défense contre les coups de pied peut se résumer ainsi : ESQUIVE (recul ou pas de côté), BLOCAGE et prise du pied, PROJECTION et (ou) ATEMI, l'un précédant ou suivant l'autre.

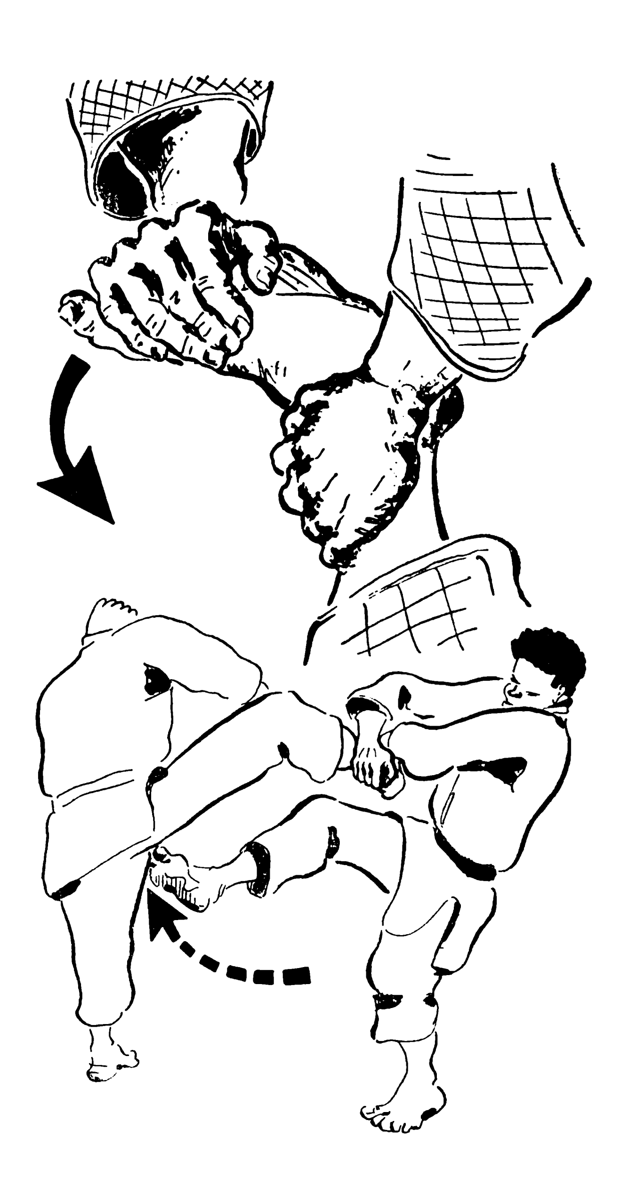
- A la défense contre les coups de pied, viennent s'ajouter quelques parades à diverses attaques : coups de genou, coups de tête et prises de cheveux.



VII - 1° — PREMIERE DEFENSE CONTRE LE COUP DE PIED DE POINTE.

- UKE donne à TORI un coup de pointe du pied droit au bas-ventre.
  TORI esquive en reculant un peu et creusant le ventre. Il bloque la cheville d'UKE avec ses poignets croisés en avant et vers le bas.

- Ses mains crochètent alors le talon d'UKE, et tirent sa jambe vers le haut d'un mouvement circulaire pour déséquilibrer UKE et le projeter sur le dos.

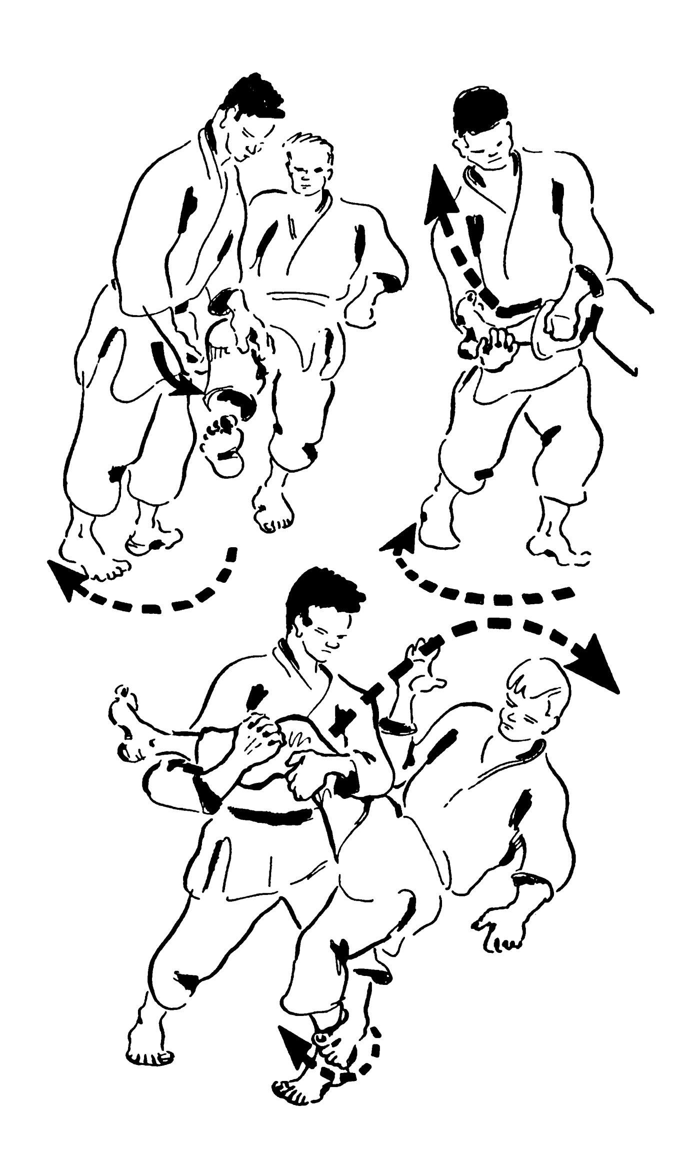


VII - 1° BIS — SUITE DE LA DEFENSE PRECEDENTE.

- Sur la même attaque d'UKE et après blocage de sa cheville, TORI peut :

- Soit tordre le pied d'UKE vers l'intérieur ; UKE sera alors projeté au sol sur le ventre.

- Soit contrer immédiatement d'un atemi du pied droit au bas-ventre d'UKE.



VII - 2° — DEUXIEME DEFENSE CONTRE LE COUP DE PIED DE POINTE.

- Même attaque d'UKE que précédemment.

- TORI, au lieu d'esquiver en reculant, pivote cette fois en arrière d'un quart de tour sur son pied gauche, et bloque au passage la jambe d'UKE de ses mains « en gouttière » : sa main droite par dessous saisit le talon et sa main gauche par dessus vient prendre le mollet ou le genou.

- TORI tire la jambe d'UKE vers le haut pour le déséquilibrer et le projette en arrière.
  Il peut au passage crocheter de la plante de son pied gauche le talon gauche d'UKE.

REMARQUE : Cette défense est également valable, avec quelques modifications de détails, contre une attaque en coup de revers au flanc.



VII - 2e BIS — SUITE DE LA DEFENSE PRECEDENTE.

- Même attaque d'UKE, même esquive et même blocage de TORI.
- TORI peut alors faire atemi du pied droit au bas-ventre d'UKE avant de le projeter,
- ou après la projection.



VII - 3° — DEFENSE CONTRE LE COUP DE GENOU.

- UKE donne à TORI un coup du genou droit au ventre.

- TORI pivote en arrière sur son pied droit.
Sa main droite vient appuyer sur le visage (nez, yeux) d'UKE et son avant-bras gauche contourne, par l'extérieur, le genou d'UKE qu'il vient amener et bloquer sous son aisselle.

- TORI crochète alors, par l'intérieur, la jambe gauche d'UKE avec sa jambe droite (contact des creux poplités) et le projette par **5e Lancement de Jambe** (JUDO P. 35).

REMARQUE : Cette parade est également bonne contre un coup de pied. C'est la symétrique de **VII-2°.**



VII - 4° — DEFENSE CONTRE LE COUP DE TETE AU VENTRE.

- UKE veut porter un coup de tête au ventre de TORI.

- Celui-ci se place légèrement en biais, le flanc droit en avant. Il appuie très vite et avec force ses deux mains sur la nuque d'UKE et soulève en même temps son genou droit dont il lui porte un atemi à la face.
  La tête d'UKE est prise en tenaille par ce double mouvement.

- TORI peut aussi s'effacer tout à fait à droite, comme dans **VII-3°**, et faire atemi sur la nuque d'UKE, avec le tranchant de la main droite ou la pointe du coude droit.



VII - 5° — DEFENSE CONTRE LE COUP DE TETE AU VISAGE.

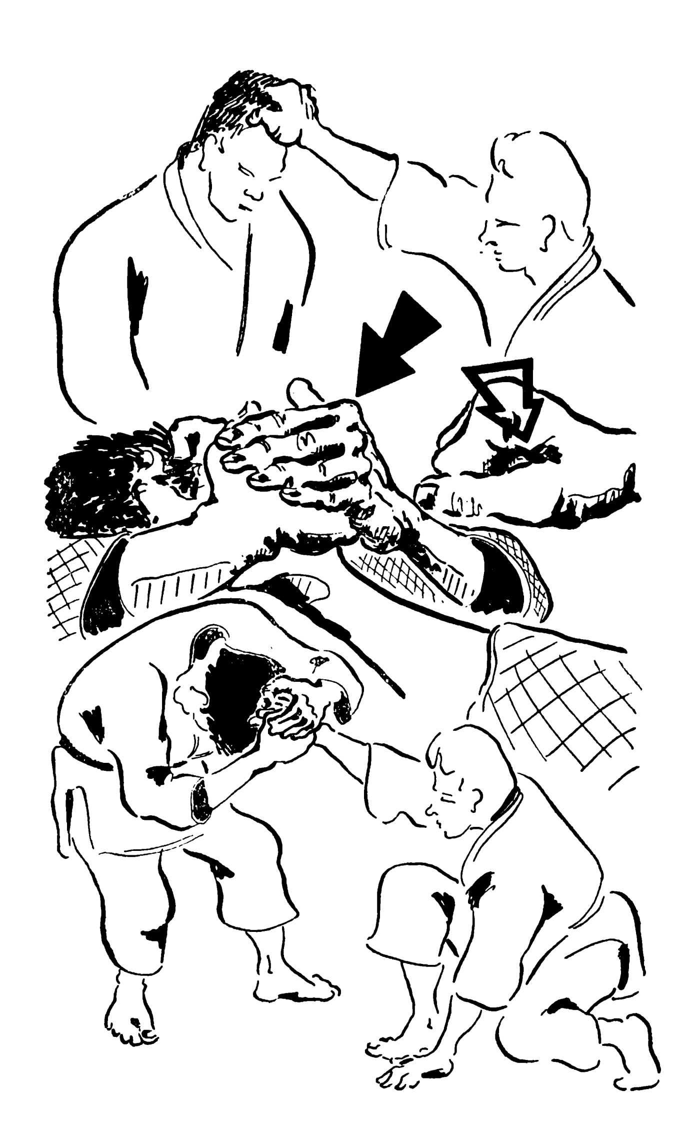
- UKE place ses mains derrière la nuque de TORI. Il baisse la tête, front en avant, et contracte brusquement les bras pour venir écraser le nez de TORI contre son front. Cette attaque dangereuse et assez courante s'appelle le « coup de boule ».
- TORI ne doit pas attendre que les mains d'UKE atteignent sa nuque. Dès l'ébauche de cette attaque, ses mains — doigts en crochet — doivent venir s'imbriquer sur le visage d'UKE, sous le nez et sur les yeux.
- Et TORI repousse violemment UKE en arrière et riposte d'un atemi du genou au bas-ventre.

REMARQUE : Ce « coup de boule » se complète parfois d'un coup de genou. TORI pratique alors la parade de **VII-3°.**

Mais l'essentiel est qu'une de ses mains au moins vienne immédiatement bloquer le visage d'UKE et le repousse en arrière.

Pour cela, TORI doit arquer ses doigts comme des griffes de chat et les planter vers le haut dans les orbites. Le bas de sa paume doit écraser et soulever la base du nez d'UKE.

Le « coup de boule » se pratique quelquefois aussi en sautant, la tête en avant. Sous cette forme, il est en principe moins dangereux, mais il ne faut pas oublier que la parade n'est pas tout. Ce qui compte, c'est le réflexe développé par l'entraînement, mais aussi ce que l'on pourrait appeler le « mental de défense » : être prêt.



VII - 6° — DEFENSE CONTRE LA PRISE DE CHEVEUX DE FACE.

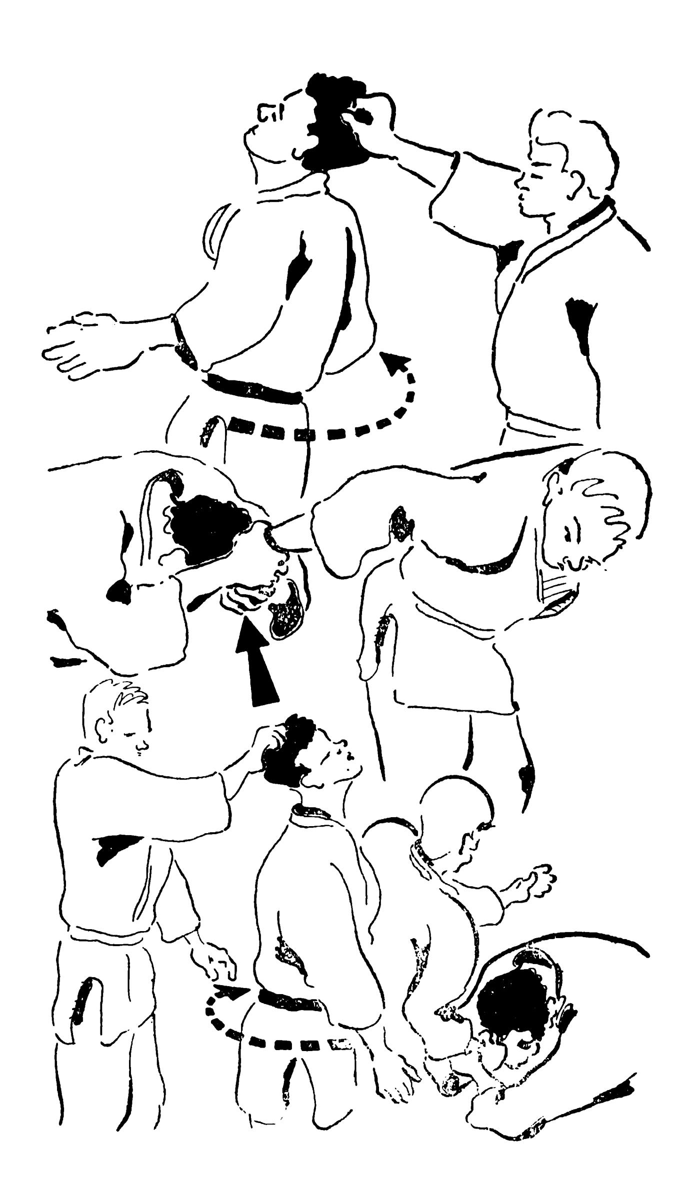
- UKE, face à TORI, lui empoigne les cheveux de la main droite. Son poing est donc fermé et ses doigts sont repliés sur le haut du crâne de TORI.

- TORI place les paumes de ses mains superposées sur le dos de la main droite d'UKE.

- Il baisse la tête et appuie ses mains de façon, d'abord à écraser diagonalement les jointures des doigts d'UKE (ce sont les dernières articulations, celles des 2es et 3es phalanges, qui souffrent le plus), à imposer ensuite au poignet d'UKE un mouvement de flexion-torsion analogue à celui de **II-3°** (P. 35).

REMARQUE : TORI ne doit pas chercher à résister à UKE avant d'avoir bien bloqué la main de celui-ci entre ses propres mains et son crâne.

La pression en diagonale qu'il doit exercer sur le poing d'UKE doit aller de la base de la 1re phalange vers l'extrémité des doigts.



VII - 7° — DEFENSE CONTRE LA PRISE DE CHEVEUX PAR DERRIERE.

- Même prise de cheveux que précédemment, mais cette fois UKE se trouve derrière TORI.

- TORI saisit à deux mains le poignet d'UKE qu'il serre et bloque contre son crâne.

- Puis, accompagnant le mouvement de sa tête et de tout son buste, il fait un demi-tour de gauche à droite en arrière, ce qui tord le poignet d'UKE en supination à l'envers (un peu comme dans **IV-4°** P. 79).

- TORI peut aussi pivoter dans l'autre sens, c'est-à-dire d'un demi-tour à droite. En ce cas, le poignet d'UKE se retrouve en torsion un peu comme dans **II-1°** (P. 31).

REMARQUE : Le point important pour TORI est de bien pivoter d'un seul mouvement en inclinant son buste, ses mains et sa tête faisant bloc autour du poing d'UKE.

VIII

LES DÉFENSES

CONTRE

CANNE ET BATON

VIII. — LES DEFENSES CONTRE CANNE ET BATON (6).

CANNE

1, 2 et 3. — Contre coup de haut en bas.
4. — Contre coup de revers.

BATON

5. — Contre coup de pointe.
6. — Contre coup de haut en bas.

- Les techniques de la CANNE (tenue d'une seule main) et du BATON (plus long et tenu à deux mains) constituent, comme la Boxe ou la Boxe Française, des disciplines anciennes et très complètes, et d'excellents procédés de combat.
  Au Japon, leur étude fait aussi partie du KARATE.

- Ici commence, par conséquent, l'examen des moyens de défense contre un assaillant qui dispose d'une arme autre que ses seuls poings et pieds.



VIII - 1° — CANNE : PREMIERE DEFENSE CONTRE COUP DE HAUT EN BAS.

- UKE tenant la canne de la main droite veut en donner un coup de haut en bas sur le crâne de TORI.

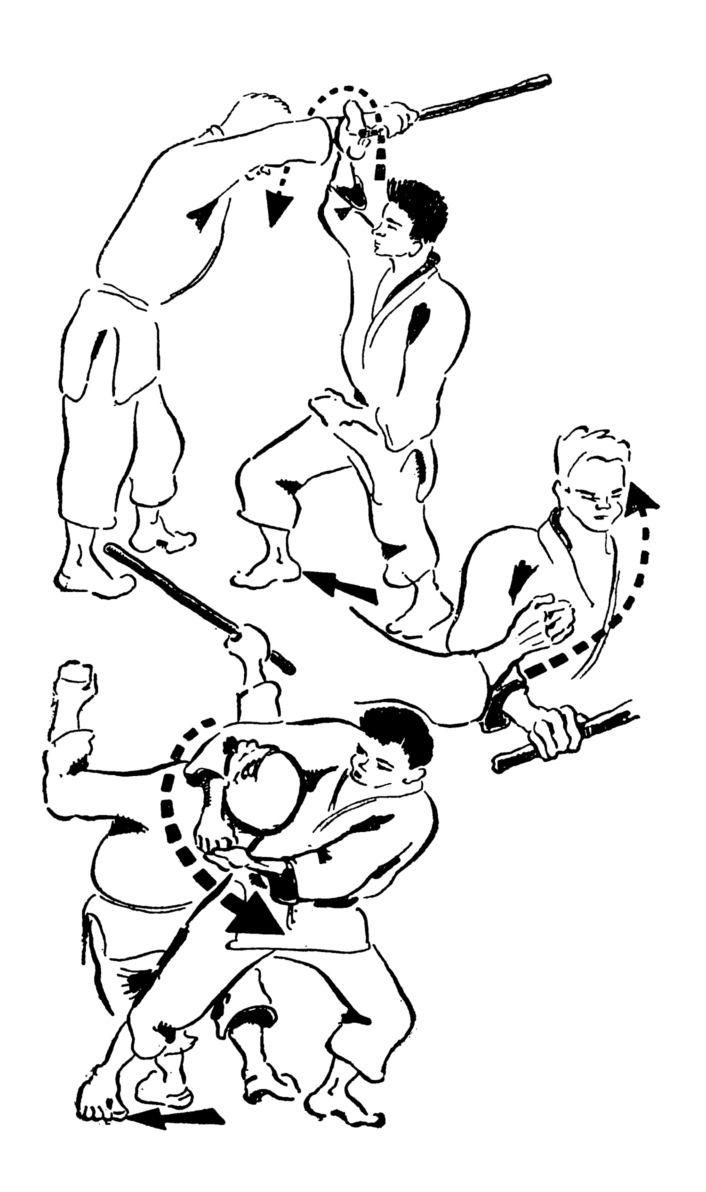
- TORI avance en levant les bras et croise les poignets l'un contre l'autre pour bloquer l'attaque. Pour cela mieux vaut que ses poings soient fermés. Le geste est analogue à celui de **VII-1°** (P. 149) mais le blocage se fait en haut.

- TORI accomplit un demi-tour complet à droite, en maintenant l'avant-bras d'UKE pour se retrouver, jambes un peu fléchies, le dos contre la poitrine et le ventre d'UKE, dont il bloque l'aisselle droite sur son épaule gauche.

  Fin de mouvement et arm-lock analogue à **III-6°** (P. 65), mais contact du bras d'UKE sur la clavicule et non pas sur le biceps de TORI.

REMARQUE : Cette parade — ainsi que les deux suivantes — est également praticable contre les coups de matraque, et même à la rigueur contre les coups de couteau (voir plus loin **10° série,** P. 201), en général contre la plupart des attaques portées de haut en bas.

Le poignet droit de TORI doit être croisé par-dessus le gauche. Si c'est l'inverse, TORI pivote d'un demi-tour à gauche et exécute le même arm-lock en prenant cette fois appui sur son épaule droite.



VIII - 2° — CANNE : DEUXIEME DEFENSE CONTRE COUP DE HAUT EN BAS.

- Même attaque d'UKE que celle qui précède.

- TORI avance et bloque, avec son avant-bras droit levé, le bras droit d'UKE qu'il repousse et enroule latéralement vers la droite; puis il continue d'avancer jusqu'à se trouver tout contre le flanc droit d'UKE.

- TORI saisit alors le cou de celui-ci « en cravate », avec son bras droit, passe sa jambe droite derrière les jambes d'UKE pour les bloquer et fait basculer UKE par-dessus sa hanche droite.

REMARQUE : Cette prise est la symétrique par derrière du **2° Lancement de Hanche** (JUDO P. 52).

Elle ne doit absolument pas être employée contre une attaque portée avec un couteau.



VIII - 3° — CANNE: TROISIEME DEFENSE CONTRE COUP DE HAUT EN BAS.

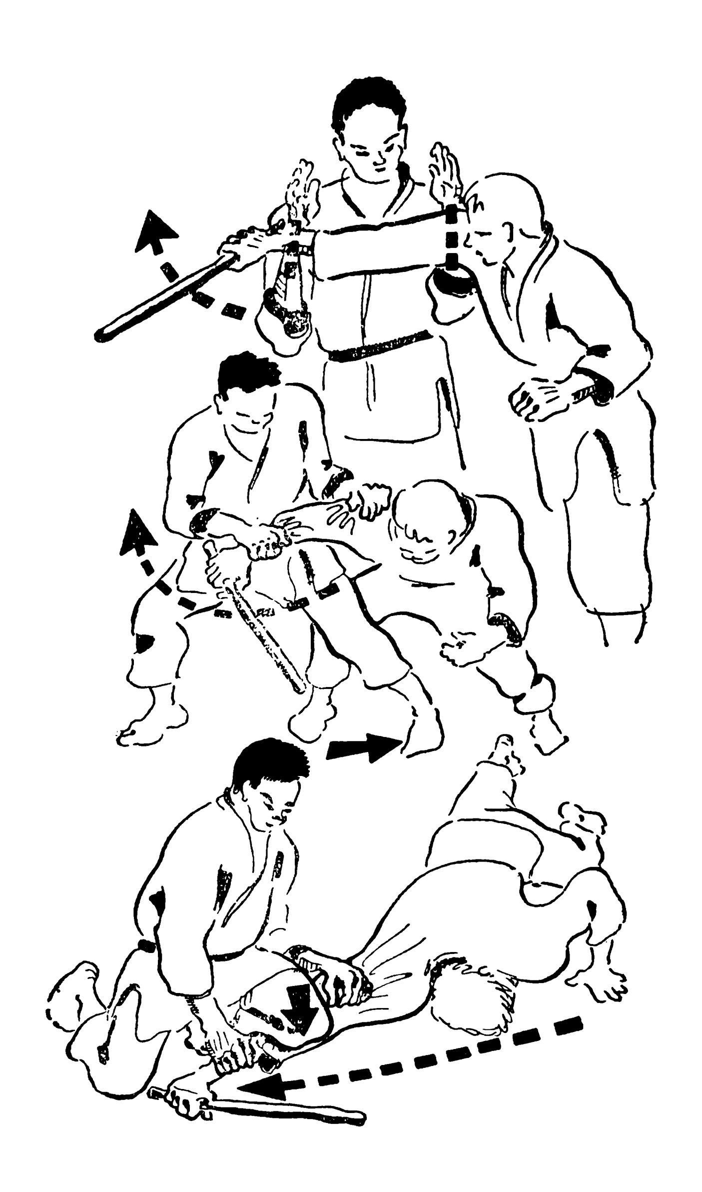
- Même attaque d'UKE que les deux précédentes.

- TORI, au lieu de bloquer et d'enrouler le bras droit d'UKE avec son propre bras droit, exécute le mouvement exactement symétrique avec son bras gauche, toujours en avançant tout près d'UKE.

- TORI bloque le poignet d'UKE sous son aisselle gauche, ramène son avant-bras gauche sous le coude d'UKE.

  Il porte un atemi du genou droit au bas-ventre d'UKE, et le repousse en arrière, de sa main droite contre le visage, comme dans **VII-3°** (P. 157).

REMARQUE : Cette parade peut aussi s'appliquer contre une attaque latérale portée par UKE de droite à gauche.



VIII - 4° — CANNE : DEFENSE CONTRE COUP DE REVERS.

- UKE, tenant toujours la canne de la main droite, porte à TORI un coup latéral de gauche à droite, à hauteur de l'épaule.

- TORI, de ses avant-bras levés et parallèles, bloque respectivement le poignet et le triceps d'UKE.

- Il continue exactement comme dans **II-2°** (P. 33) ou **VI-4°** (P. 125), par un arm-lock, qu'il peut terminer en amenant UKE au sol.

REMARQUE : En dehors des projections proprement dites, il est toujours possible de « pousser » la prise de défense, de façon à amener l'attaquant au sol pour le maîtriser plus complètement. Il est bon de s'entraîner à le faire, même quand ce n'est pas expressément indiqué.



VIII - 5° — BATON : DEFENSE CONTRE COUP DE POINTE.

- UKE peut tenir le bâton de deux manières : soit les deux mains en pronation ; soit l'une en pronation et l'autre en supination, ce qui est plus usuel et plus pratique.

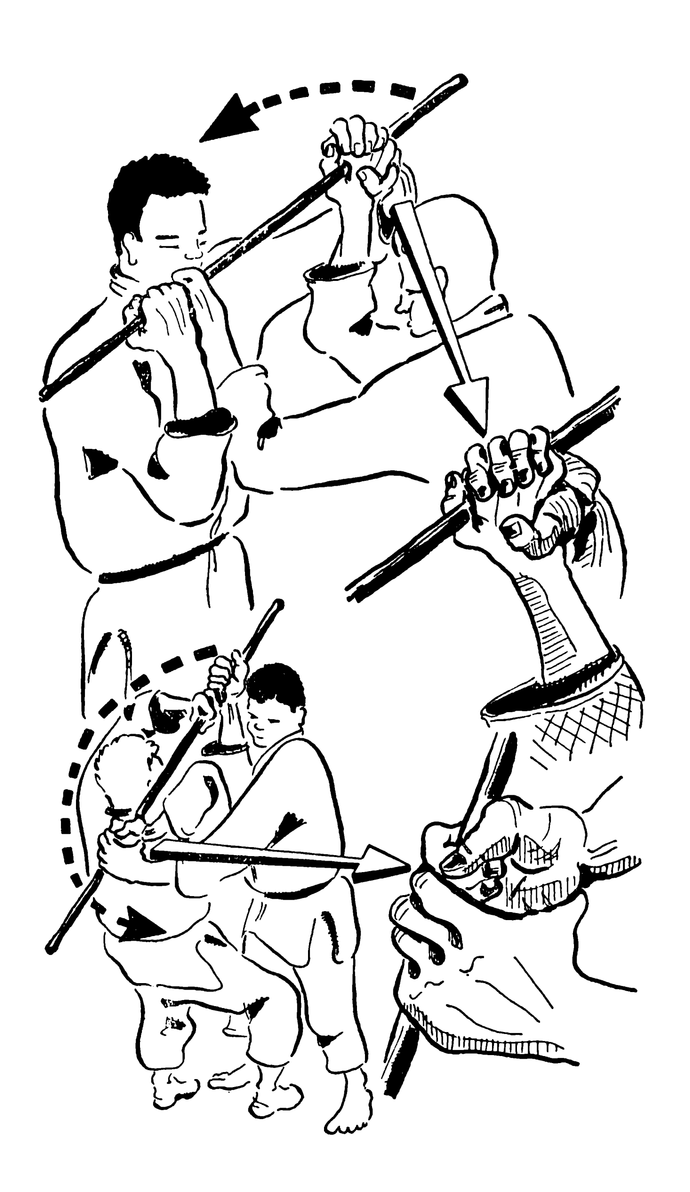
  Les mains sont distantes l'une de l'autre d'une largeur d'épaules. UKE attaque TORI d'un coup de pointe à la face ou à la poitrine.

- TORI esquive latéralement à l'extérieur en pivotant d'un quart de tour en arrière à droite, comme pour **VII-2°** (P. 153).

- En même temps, de la main gauche ouverte « en compas », il repousse à droite, puis saisit l'extrémité avancée du bâton, qu'il tire de manière à déséquilibrer UKE en avant.

- Il profite de ce moment pour donner un atemi du pied droit au bas-ventre d'UKE.

REMARQUE : TORI peut également parer d'un revers du coude gauche, comme pour la défense « contre chaise » (**IX-1°**, plus loin P. 187).



VIII - 6° — BATON : DEFENSE CONTRE COUP DE HAUT EN BAS.

- Attaque d'UKE de haut en bas, par l'extrémité de droite du bâton.

- TORI avance et empoigne le bâton levé, main-à-main, c'est-à-dire ses deux mains serrant en opposition celles d'UKE sur le bâton.

- TORI va imprimer rapidement au bâton un double mouvement semi-circulaire, — d'abord de droite à gauche en arrière, — puis de haut en bas en avant (le tout, considéré par rapport à TORI).

- L'effet est double : — déséquilibre arrière d'UKE, — et torsion très douloureuse de son poignet droit.

REMARQUE : Ici, les mains d'UKE sont représentées tenant toutes les deux le bâton en pronation. Mais il y a également torsion du poignet si la main droite se trouve en supination.
Cette parade ne nécessite pas, malgré l'apparence, plus de force que les autres. C'est, ici encore, affaire de contacts, de déséquilibre et de rapidité d'exécution.

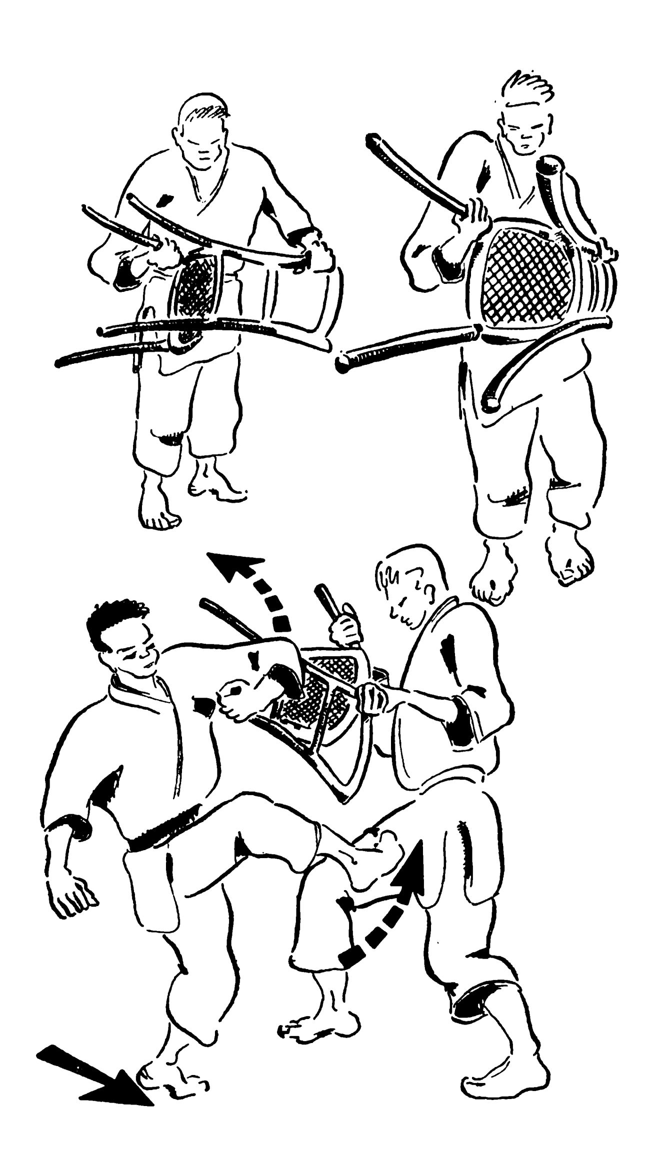
IX

LES DÉFENSES

« CONTRE CHAISE »

IX. — LES DEFENSES « CONTRE CHAISE » (3).

1. — Contre coup de pointe.
2. — Contre coup de revers.
3. — Contre coup de haut en bas.

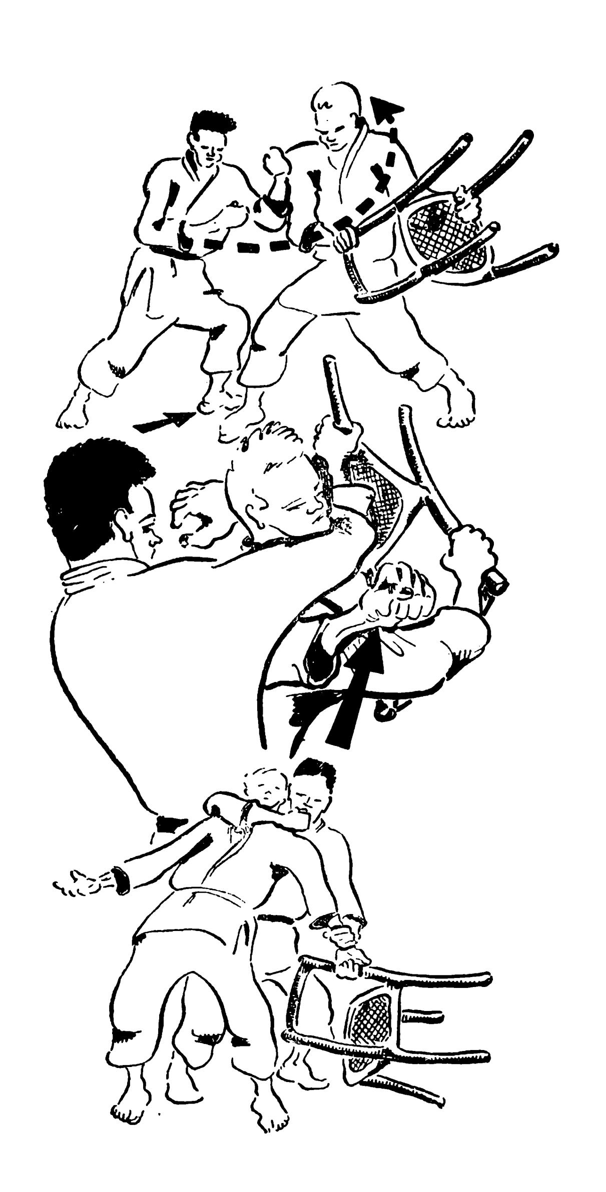


IX - 1° — DEFENSE « CONTRE-CHAISE » : LE COUP DE POINTE.

- UKE tient d'une main, la gauche par exemple, le dossier de la chaise et, de l'autre main, le pied avant du même côté, et avance sur TORI pour lui donner un coup de pointe avec l'extrémité du pied arrière qui prolonge le côté du dossier qu'il tient. C'est la façon la plus pratique et la plus courante d'utiliser une chaise comme arme offensive.

- TORI fait, du pied gauche, un grand pas de côté vers la droite. En même temps, il donne, en revers, un grand coup du coude gauche vers la gauche, au pied de la chaise qui représente la menace la plus immédiate.

REMARQUE : Le coup de coude au pied de la chaise doit se donner, selon l'incidence de l'attaque, soit nettement plus haut, soit nettement plus bas que l'épaule. Cette dernière parade est la plus fréquente.



IX - 2° — DEFENSE « CONTRE-CHAISE » : LE COUP DE REVERS.

- UKE tient la chaise comme précédemment mais, pour changer, symétriquement à gauche cette fois, si bien qu'il attaque TORI en revers de gauche à droite.

- TORI fait en ce cas un grand pas en avant du pied gauche vers la gauche, et bloque de son avant-bras plié et levé, le bras droit d'UKE, juste au-dessous du deltoïde.

- Puis il entre en strangulation arrière et termine exactement comme pour **VI-7°** (P. 131).

REMARQUE : TORI peut compléter la strangulation par derrière, d'un arm-lock sur le bras gauche d'UKE. Si UKE attaquait TORI de droite à gauche, au lieu de l'attaquer de gauche à droite, TORI riposterait, bien entendu, par la parade symétrique de celle qui vient d'être indiquée.



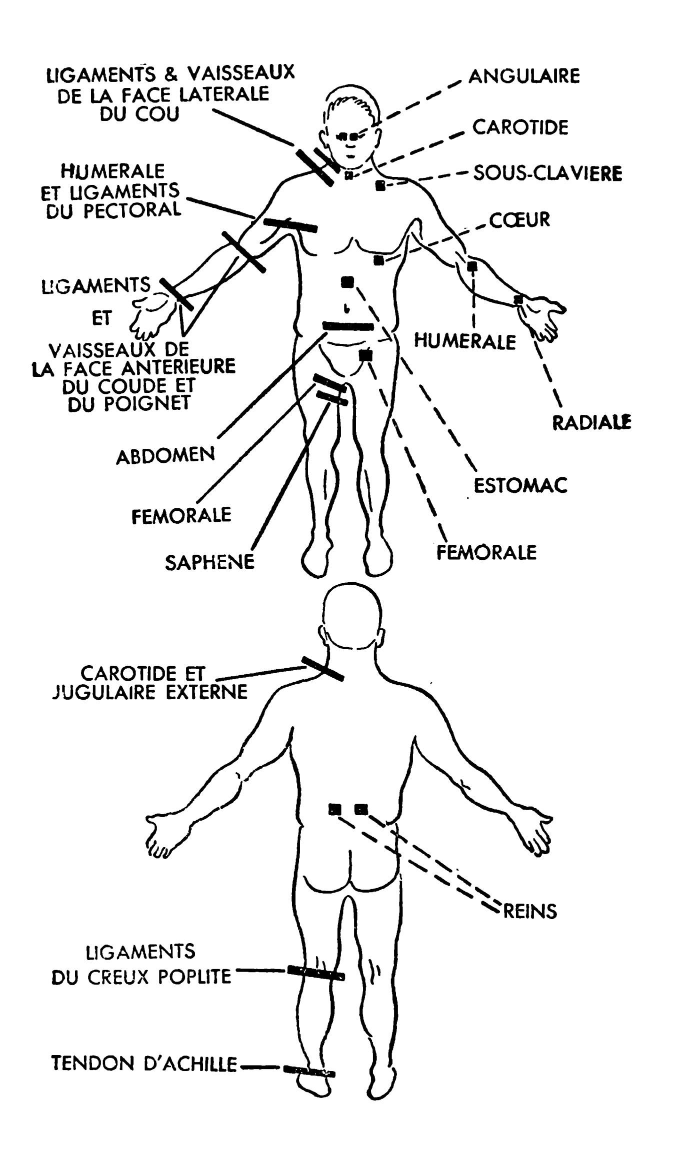
IX - 3° — DEFENSE « CONTRE-CHAISE » DE HAUT EN BAS.

- UKE soulève la chaise au-dessus de sa tête pour l'abattre sur TORI.

- TORI se lance tout contre UKE, dont il bloque les coudes levés de ses deux mains « en fourchette ». En même temps, TORI porte à UKE un double atemi : — du front au visage, sous le nez d'UKE, — et du genou au bas-ventre.

X

LES DÉFENSES CONTRE COUTEAU


LIGAMENTS & VAISSEAUX
DE LA FACE LATERALE
DU COU
ANGULAIRE
CAROTIDE
SOUS-CLAVIERE
HUMERALE
ET LIGAMENTS
DU PECTORAL
CŒUR
LIGAMENTS
ET
VAISSEAUX DE
LA FACE ANTERIEURE
DU COUDE ET
DU POIGNET
HUMERALE
RADIALE
ABDOMEN
ESTOMAC
FEMORALE
SAPHENE
FEMORALE
CAROTIDE ET
JUGULAIRE EXTERNE
REINS
LIGAMENTS
DU CREUX POPLITE
TENDON D'ACHILLE

- Il existe une technique du maniement du couteau qui fait de cette arme déjà redoutable un instrument mortel, presque à coup sûr.
  Aussi convient-il de voir rapidement, avant d'aborder l'étude des procédés de défense contre couteau, quels sont les points les plus vulnérables et les attaques les plus dangereuses.

- Sur les illustrations ci-contre, les endroits à attaquer **avec la pointe,** à « piquer », sont indiqués **à droite.**
  Ce sont, **de face :** — l'artère et la veine angulaires, de chaque côté du nez ; — l'artère carotide, en avant et de chaque côté du cou ; — l'artère sous-clavière, au creux de la clavicule ; — le cœur ; — l'artère humérale au creux du coude et sous le bras ; — l'artère radiale, au poignet ; — l'estomac ; — l'artère fémorale dans le creux inguinal, et **de dos :** — les reins.

- **A gauche,** sont marqués les endroits à attaquer **avec le tranchant,** à « couper ».
  Ce sont, **de face :** — les ligaments et vaisseaux du cou, — de l'aisselle, — du coude, — et du poignet ; — les intestins ; — les ligaments et vaisseaux internes du sommet de la cuisse (artère fémorale et veine saphène), et **de dos :** — les ligaments arrière du genou, — et du talon.



LES ATTAQUES

AVEC LA POINTE DE LA LAME

Elles se portent :

◆ en attaquant **par derrière**, à la base de la trachée,

— dans l'œil,

— dans la jugulaire et la carotide,

◆ et **de face**, dans la sous-clavière,

— à la gorge,

— et dans l'estomac.



LES ATTAQUES

AVEC LE TRANCHANT DE LA LAME

Elles se portent :

- **par derrière**, sur la jugulaire et la carotide ;
- **de face**, de chaque côté du cou, au creux de l'aisselle, au coude et au poignet ;
- et **de côté ou par derrière,** à la jambe : ligaments du genou et tendon d'Achille.

Il est inutile d'insister outre-mesure sur les attaques en question. Il en existe beaucoup d'autres, dont l'étude fait partie de l'entraînement militaire au « Close-Combat ». Cette énumération est donc loin d'être limitative.

Mais tous ces exemples servent uniquement à illustrer cette évidence que, dans la défense contre couteau, plus encore que dans les autres, il faut très soigneusement contrôler l'attaque depuis son tout-début, la bloquer dans le « temps-mort » infiniment bref qui précède immédiatement le départ du mouvement.

X. — LES DEFENSES CONTRE COUTEAU (5).

1 et 1 bis. — Contre attaque de haut en bas.

2. — Contre attaque en revers.

3. — Contre attaque de bas en haut.

4. — Contre attaque de côté avec prise du revers.

5. — Contre attaque de loin.



X - 1° — DEFENSE CONTRE COUP DE COUTEAU DE HAUT EN BAS.

- UKE tient le couteau dans sa main droite. Il lève le bras droit pour en porter à TORI un coup de haut en bas.

- TORI fait un grand pas en avant du pied gauche, un peu à l'extérieur du flanc droit d'UKE.

  Il fléchit les genoux, son buste restant bien droit, et bloque le poignet d'UKE avec son avant-bras gauche levé, un peu en biais.

- L'avant-bras droit de TORI vient contourner, par-dessous, le bras droit d'UKE, et les poignets de TORI se trouvent placés « en gouttière », le droit sous le gauche, sur le bord cubital du poignet d'UKE.

  L'articulation du coude est ainsi tordue à contre sens en arrière, et TORI peut terminer en projetant UKE sur le dos à la renverse.

REMARQUE : TORI a avantage, pour arrêter l'attaque, à bloquer l'avant-bras d'UKE tout près du coude, pour remonter ensuite jusqu'au poignet.

TORI doit ensuite bien serrer ses coudes l'un contre l'autre.



X - 1° BIS — VARIANTE DE LA DEFENSE PRECEDENTE.

- Même attaque d'UKE.

- TORI, au lieu de bloquer avec son avant-bras gauche le bras droit d'UKE, le bloque avec son avant-bras droit.

- Son avant-bras gauche contourne par l'extérieur le coude d'UKE, et vient se glisser sous son propre avant-bras droit.

- Même fin de mouvement que précédemment, TORI serrant le plus possible ses coudes l'un contre l'autre.



X - 2° — DEFENSE CONTRE COUP DE COUTEAU EN REVERS.

- UKE, tenant le couteau de la main droite, en porte un coup à TORI, d'un mouvement latéral de gauche à droite à niveau d'épaule.

- TORI bloque le triceps d'UKE avec son avant-bras gauche levé, et fait un grand pas du pied gauche qui amène son épaule gauche contre l'omoplate droite d'UKE.

- Il continue de bloquer le bras d'UKE en avant et fait atemi aux yeux d'UKE, avec les pointes des doigts de sa main droite.
  Le coup doit être donné « en griffe de chat » vers l'intérieur de droite à gauche.

REMARQUE : TORI peut conclure par l'arm-lock latéral de **II-2°** (P. 33). Il doit s'entraîner à maintenir UKE, en prenant appui sur l'omoplate droite de celui-ci et pivotant en arrière à droite au fur et à mesure de la poussée d'UKE, mais sans jamais perdre le contact.



X - 3° — DEFENSE CONTRE COUP DE COUTEAU DE BAS EN HAUT.

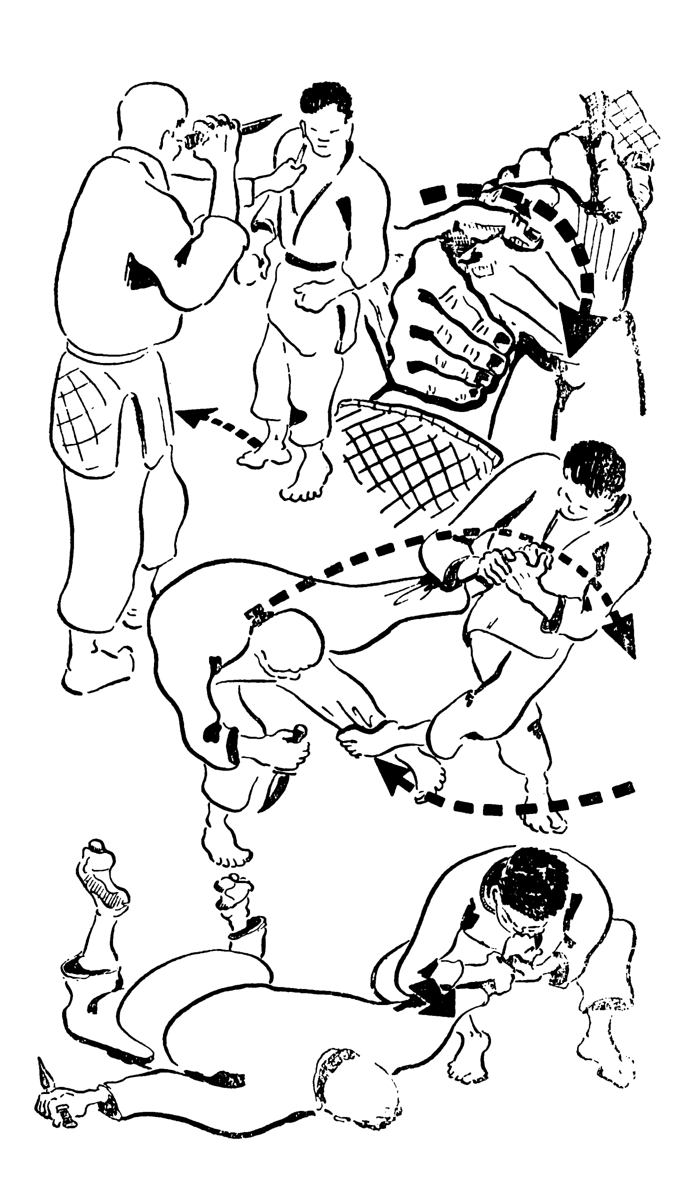
- UKE tient dans sa main droite le couteau avec la pointe dirigée vers le haut. Il veut en donner un coup au ventre de TORI.

- TORI bloque le poignet d'UKE avec ses poignets croisés, exactement comme dans **VII - 1°** (P. 149).

- Sa main gauche glisse vers le haut, le long de la face interne du bras droit d'UKE, jusqu'au-dessous de l'épaule, d'un mouvement tournant, vers sa droite. Les coudes demeurent serrés.

- En même temps, sa jambe gauche vient passer devant la jambe droite d'UKE pour la bloquer, et TORI termine par l'arm-lock avec torsion du coude de **IV - 1°** (P. 73).

REMARQUE : Les poignets de TORI doivent se croiser, le droit sur le gauche.
Si c'est l'inverse, TORI peut quand même continuer un peu comme pour **II - 1°** (P. 31).



X - 4° — DEFENSE CONTRE COUP DE COUTEAU DE COTE AVEC PRISE DU REVERS.

- UKE tient de la main gauche le revers de TORI et prend ainsi appui et distance pour lui donner un coup de couteau de la main droite.
- TORI fait un grand pas rapide vers la droite qui l'amène nettement sur le flanc gauche d'UKE.
  En même temps, ses deux mains sont venues bloquer le poignet d'UKE, qu'elles tordent en flexion sur son bord cubital.
  Le coude droit de TORI complète ce mouvement, en venant appuyer le coude gauche d'UKE vers le bas.
- TORI se tourne d'un quart de tour à gauche, en tirant le bras d'UKE en avant, et le tranchant interne de son pied gauche vient frapper le tibia gauche d'UKE. Double effet : atemi et déséquilibre (à l'entraînement, sans chaussures, TORI fauche seulement la jambe d'UKE avec la plante de son pied).
- TORI termine en bloquant, en arm-lock, UKE au sol sur le ventre.

REMARQUE : Cette parade peut aussi servir contre la simple prise de revers.
D'autre part, si UKE attaque seulement à droite, sans saisir le revers de TORI, celui-ci bloque alors l'attaque avec l'avant-bras gauche, et contre en atemi.



X - 5° — DEFENSE CONTRE MENACE D'ATTAQUE AVEC UN COUTEAU.

- UKE se trouve à une certaine distance de TORI et marche sur lui, en tenant le couteau de la main droite.

- TORI n'attend pas que se précise l'attaque d'UKE. Quand celui-ci arrive à bonne distance, TORI distrait son attention — ne serait-ce qu'un temps très court — en lui lançant au visage un objet (un mouchoir, le contenu d'un verre, de la monnaie, de la terre, etc...), ou même seulement en simulant de la main une attaque haute, en criant, et lui donne au même instant un atemi très rapide de la pointe du pied au bas-ventre.

REMARQUE : Ainsi qu'on l'a déjà vu, cet atemi peut aussi servir de coup d'arrêt, avant « d'entrer » pour exécuter une autre parade.

XI

LES DÉFENSES CONTRE REVOLVER

XI. — LES DEFENSES CONTRE REVOLVER (5).

1. — Contre le « haut-les-mains » de face à mi-distance.
2. — Contre le « haut-les-mains » de près.
3. — Contre le coup de crosse de face.
4 et 4 bis, 5 et 5 bis. — Contre le « haut-les-mains » par derrière.

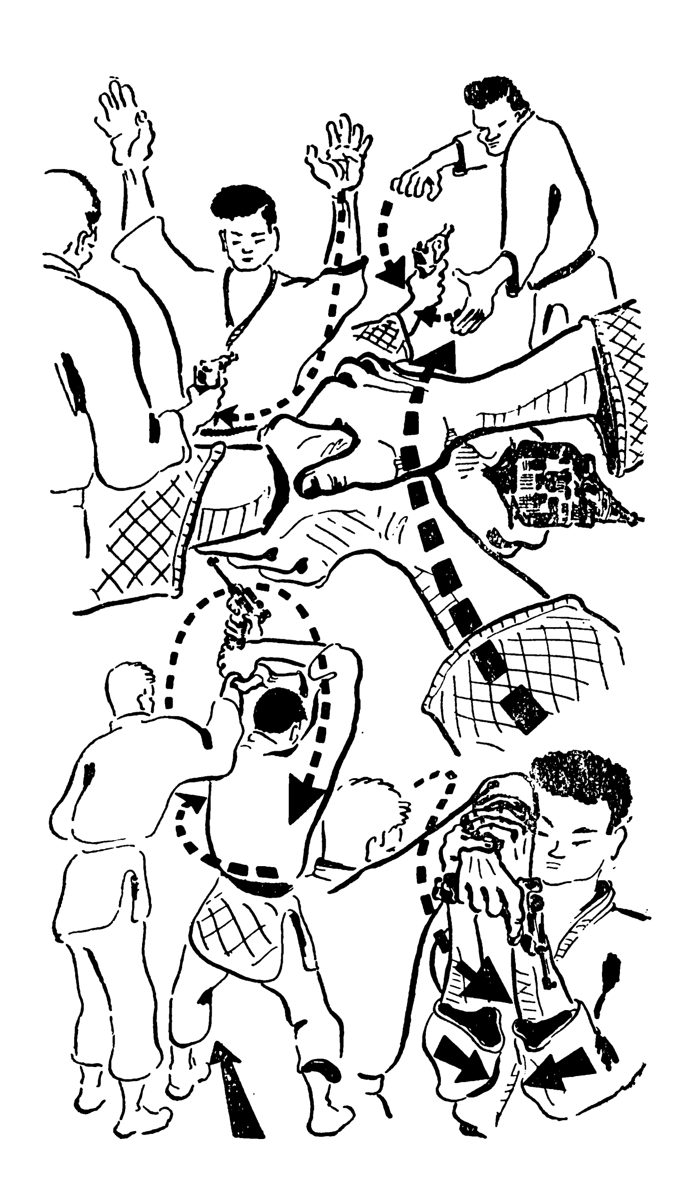
Il s'agit ici des parades contre un agresseur qui vous menace d'un revolver pour vous contraindre à quelque chose; d'une façon générale, ce sont les défenses contre « haut-les-mains ».

Ainsi, le « haut-les-mains » correspond assez au « viens-donc », dont il a déjà été question.

Contrairement à ce que l'on croit généralement, le revolver, en tant qu'instrument de persuasion et de contrainte, ne constitue pas un argument définitif et sans réplique.

C'est une arme qui d'abord peut donner à celui qui la possède une fausse impression de supériorité, donc de confiance en soi mal fondée; ensuite, son maniement n'est pas élémentaire, encore faut-il le connaître.

Pour toutes ces raisons, les défenses qui vont être expliquées sont parfaitement efficaces.



XI - 1° — CONTRE LE « HAUT-LES-MAINS » A MI-DISTANCE.

- UKE se trouve devant TORI à un peu moins d'un mètre, le menace du revolver qu'il tient dans sa main droite, et l'oblige à lever les mains.

- TORI s'exécute : il lève les bras sans raideur et assez écartés, màis assez haut pour ne pas éveiller les soupçons d'UKE. Il ne doit pas manifester de vélléité de résistance, ni regarder le revolver, mais les yeux d'UKE.

- TORI efface brusquement son flanc droit en arrière ; sa main gauche, paume en avant, vient en même temps s'abattre d'un mouvement circulaire latéral sur le poignet et le dos de la main d'UKE qui tient le revolver. Et sa main droite vient, par en haut, compléter ce mouvement de blocage. Ainsi, le poignet droit d'UKE se trouve maintenu étroitement, de chaque côté, par les mains de TORI.

- TORI fait alors un grand pas du pied gauche devant les pieds d'UKE, puis pivote d'un tour complet vers la droite en soulevant, d'un grand geste circulaire au-dessus de sa tête, le poignet d'UKE qu'il tord rapidement en arrière.

REMARQUE : Depuis le commencement de la parade, à aucun moment, TORI ne se trouve dans la ligne de mire du revolver. Il doit bien s'entraîner à l'esquive latérale très rapide du début, avec la prise simultanée de ses mains sur le poignet d'UKE.



XI - 2° — CONTRE LE « HAUT-LES-MAINS » DE PRES.

- Presque la même attaque d'UKE, mais il tient cette fois le revolver contre sa hanche droite.

- Même esquive rotative très rapide de TORI, qui de sa main gauche vient rabattre, vers sa droite et contre le ventre d'UKE, le poignet droit de celui-ci, et de sa main droite qui décrit un geste circulaire vers la gauche, vient faire atemi « en griffe » aux yeux d'UKE.

REMARQUE : TORI peut alors poursuivre en utilisant la défense précédente, par torsion du poignet.



XI - 3° — CONTRE LE COUP DE CROSSE DE FACE.

- UKE veut donner à TORI un coup de crosse sur le crâne, en utilisant son revolver comme une matraque.

- Les parades sont exactement celles de : **X - 1°** (P. 203) et de : **X - 1°** BIS (P. 205).



XI - 4° — PREMIERE DEFENSE CONTRE « HAUT-LES-MAINS » PAR DERRIERE.

- UKE appuie son revolver contre le dos de TORI et l'oblige à lever les bras (et le plus souvent aussi à avancer).

- TORI doit être bien certain que c'est le revolver que tient UKE contre son dos, car le procédé qui permet, dans une certaine mesure, d'éviter la parade qui suit, consiste pour UKE à tenir le revolver de la main droite, en poussant TORI devant lui de la main gauche.

- TORI pivote très rapidement d'un quart de tour à gauche et son avant-bras gauche, au cours de cette rotation, vient heurter et repousser vers l'extérieur le bras droit d'UKE.

- TORI poursuit par l'arm-lock de **IV - 1°** (P. 73) et conclut par un atemi du genou droit au visage.



XI — 4° BIS — VARIANTE DE LA PRECEDENTE.

- Même attaque d'UKE.
- Même esquive rotative de TORI, mais son bras gauche contourne le bras droit d'UKE par dessus et non par dessous.
- TORI termine exactement comme pour **VIII - 3°** (P. 175).



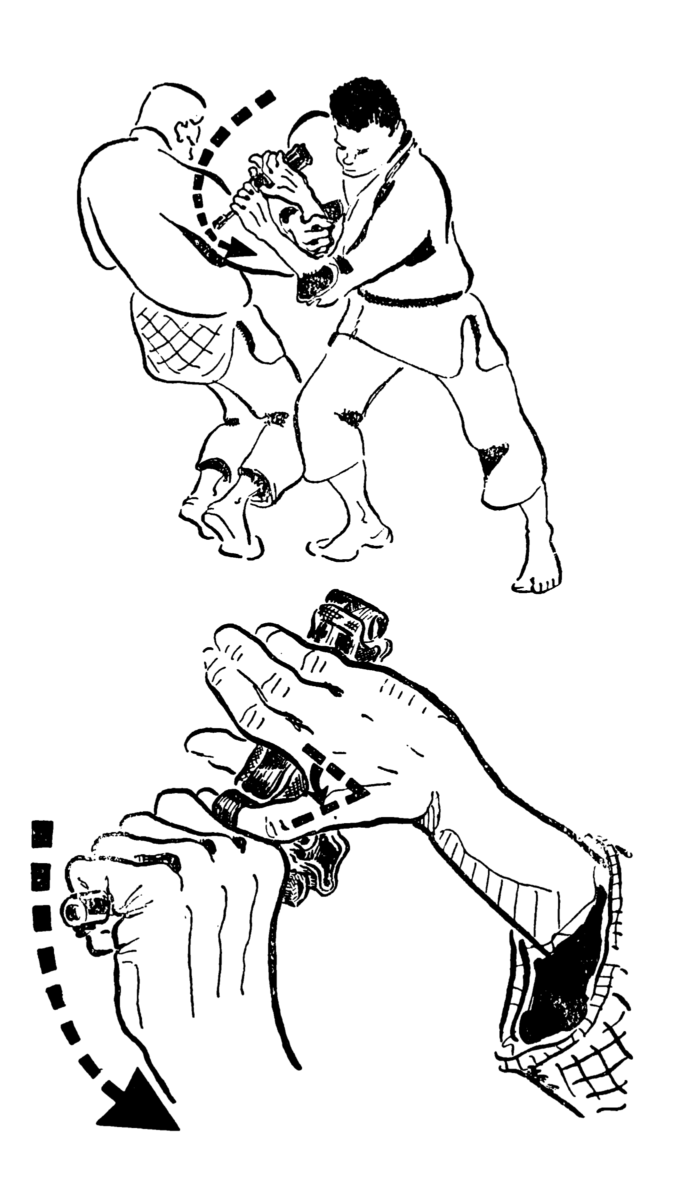
XI - 5° — DEUXIEME DEFENSE CONTRE « HAUT-LES-MAINS » PAR DERRIERE.

- Toujours la même attaque d'UKE.

- TORI, au lieu de pivoter à gauche, pivote à droite et repousse, avec son avant-bras droit, le bras droit d'UKE vers l'intérieur.

- Puis il glisse, par dessous et par l'intérieur, son avant-bras droit dans le creux du coude d'UKE, et son deltoïde droit vient appuyer fortement contre le poignet droit d'UKE.

- L'avant-bras gauche de TORI vient symétriquement compléter le blocage, contre sa poitrine, du coude et de l'avant-bras d'UKE.
  Puis TORI se penche en avant, tordant en arrière le coude d'UKE, ce qui lui permet de renverser celui-ci au sol sur le dos.



XI - 5° BIS — SUITE DE LA DEFENSE PRECEDENTE.

- Même attaque d'UKE.
- Même parade de TORI, mais au lieu de projeter UKE à la renverse, TORI saisit le canon du revolver qu'il tire vers le bas, de manière à tordre en arrière l'index d'UKE bloqué contre la gâchette.

REMARQUE : TORI doit toujours terminer les parades précédentes en désarmant UKE, grâce à des procédés analogues à celui-ci. Il en est de même d'ailleurs pour les défenses contre couteau.

XII

LES ATTAQUES

(MOYENS DE MAITRISER)

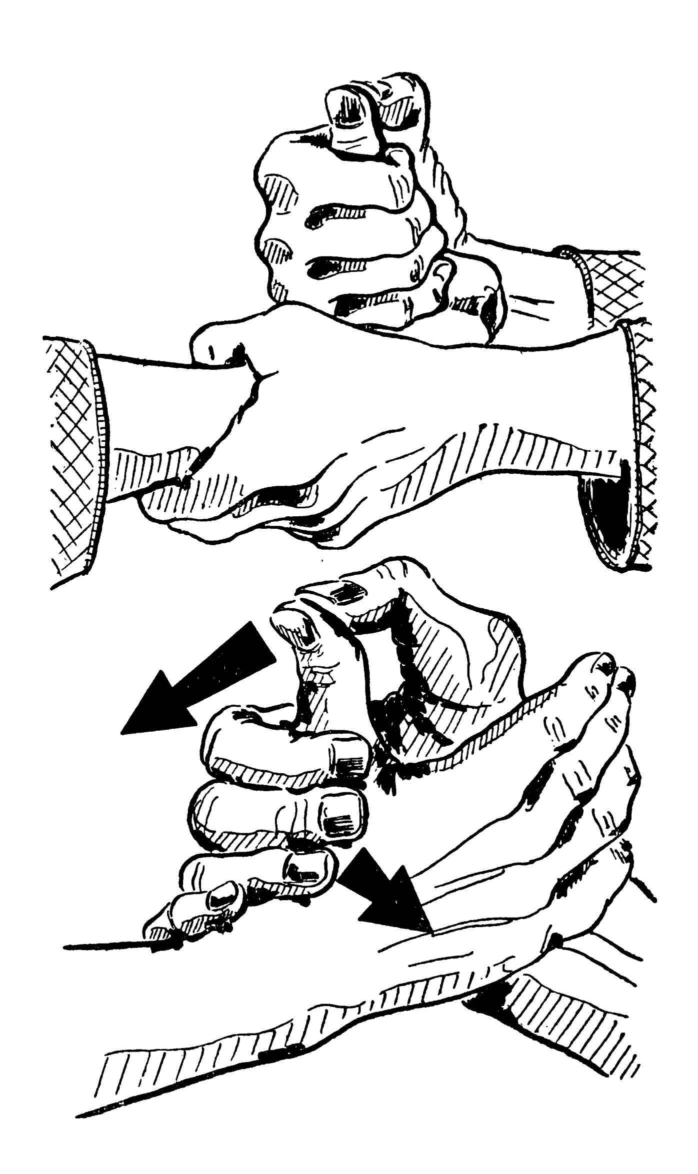
XII — LES ATTAQUES (MOYENS DE MAITRISER) (15).

1 et 2. — Prises du pouce.
3. — Flexion de la main.
4. — Torsion du poignet.
5, 6 et 7. — Prise de la main et du coude.
8 et 9. — Torsions-flexions du poignet.
10. — Blocage du coude.
11. — Arm-lock de côté.
12. — Arm-lock par derrière.
13. — Blocage du coude et du poignet.
14. — Clé de cou latérale.
15. — Projection par derrière.

Les « Attaques » qui suivent sont des prises destinées à maîtriser l'adversaire, à l'amener au sol, ou bien à l'entraîner (les « viens-donc », dont il a déjà été question).

Il faut s'exercer fréquemment à exécuter ces attaques, utiliser ensuite les nombreuses variantes qu'elles connaissent, pour les combiner enfin avec les atemi les mieux adaptés à chacune d'elles.

Dans cet esprit, les attaques en question constituent le terme de l'étude de la Self-Défense fondamentale et sa liaison indispensable avec celle des Atemi que l'on va aborder ensuite.

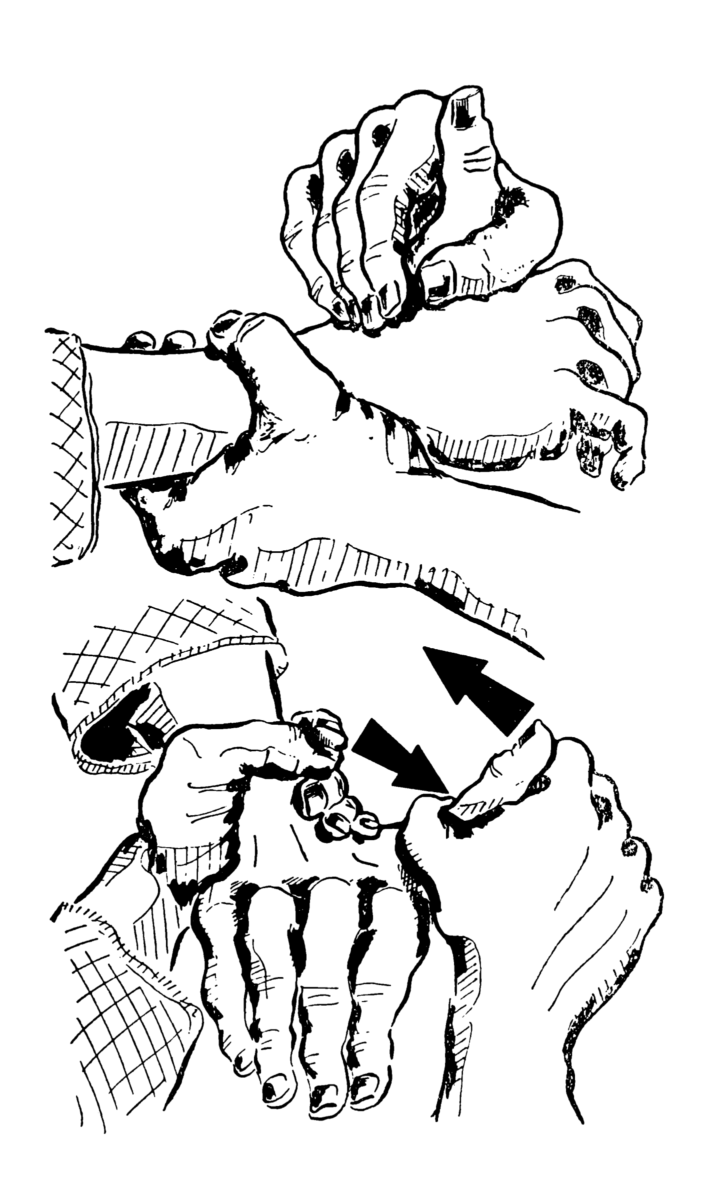


XII - 1° — PREMIERE PRISE DU POUCE.

- TORI saisit, de la main gauche, le poignet droit d'UKE qu'il tourne en demi-supination.

- La main droite de TORI vient tordre le pouce droit d'UKE de la façon suivante : ses doigts appuient sur l'éminence thénar, et l'extrémité de son pouce droit fléchi appuie fortement en arrière celle du pouce d'UKE.
  Il y a déboîtage de l'articulation de la base du pouce, c'est-à-dire de la jointure du premier métacarpien et de la première phalange.

REMARQUE : Cette prise est utile, à la fois pour se dégager d'une prise de revers par exemple : **II - 6°** (P. 41), ou d'une ceinture arrière **V - 3°**, **4°** et **5°** (P. 95, 97, 99), puis pour maîtriser l'adversaire.



XII - 2° — DEUXIEME PRISE DU POUCE.

- Même prise de TORI avec la main gauche sur le poignet droit d'UKE, mais ce poignet est maintenu en pronation.

- TORI saisit, de la main droite, le pouce droit d'UKE comme suit : son pouce vient bloquer, par dessus, le premier métacarpien et l'éminence thénar qu'il appuie vers le bas, tandis que ses doigts, par dessous, forcent la deuxième phalange du pouce vers le haut. Il y a donc un double mouvement en tenaille qu'exerce, en pivotant légèrement de droite à gauche, la main droite de TORI sur le pouce droit d'UKE.

REMARQUE : Les prises de doigts sont assez nombreuses et fort utiles à connaître. On les retrouve facilement, par analogie avec celles que l'on a déjà indiquées ici.



XII - 3° — FLEXION DE LA MAIN AVEC ECARTELEMENT DES DOIGTS.

- TORI saisit à deux mains la main droite d'UKE en pronation.
  Sa main droite prend l'index et le médius et sa main gauche l'annulaire et l'auriculaire.
  Ses pouces, côte à côte, appuient vers le bas sur le milieu du métacarpe.

- TORI, en écartant les bases de ses mains, fait subir un écartèlement aux doigts d'UKE.
  En même temps, les pouces de TORI imposent au poignet d'UKE un mouvement de flexion vers le haut.

REMARQUE : Cette prise est extrêmement efficace pour maîtriser UKE et l'amener à plat ventre au sol. Elle constitue un peu la symétrique vers le haut de **II - 5°** (P. 39).
TORI peut aussi transformer cette prise en « viens-donc », en tournant la main d'UKE en supination.



XII - 4° — TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR.

- TORI, de la main gauche, saisit le poignet droit d'UKE : son pouce se trouve sur le bord cubital et ses doigts coiffent le bord radial.

  La main droite de TORI vient symétriquement, et un peu au-dessus de la main gauche, compléter ce blocage du poignet.

- TORI soulève le poignet d'UKE, de façon que le coude de celui-ci soit plus haut que son épaule. Il fait un grand pas en avant du pied droit et passe sous l'aisselle droite d'UKE, en pivotant vers la gauche d'un demi-tour, ce qui amène son flanc gauche contre le flanc droit d'UKE.

- Le poignet droit d'UKE se trouve ainsi tordu de droite à gauche, en supination.

  Au cours de tout ce mouvement, les coudes de TORI doivent être bien serrés l'un contre l'autre.

REMARQUE : C'est ici l'application en attaque de la défense utilisée contre la prise de tête : **IV - 4°** (P. 79).

Cette clé peut aussi être portée à partir d'une poignée de mains de TORI à UKE.



XII - 5° — PREMIERE PRISE DE LA MAIN ET DU COUDE.

- TORI, de la main droite, a saisi les doigts de la main droite d'UKE (départ en poignée de mains, comme pour les deux attaques suivantes).

- La main gauche de TORI vient bloquer en pince (Kyusho), le coude droit d'UKE.
  Cette pression en tenaille, des extrémités des doigts et du pouce de TORI, doit s'exercer sur la base des ligaments internes et externes du biceps sur le coude.

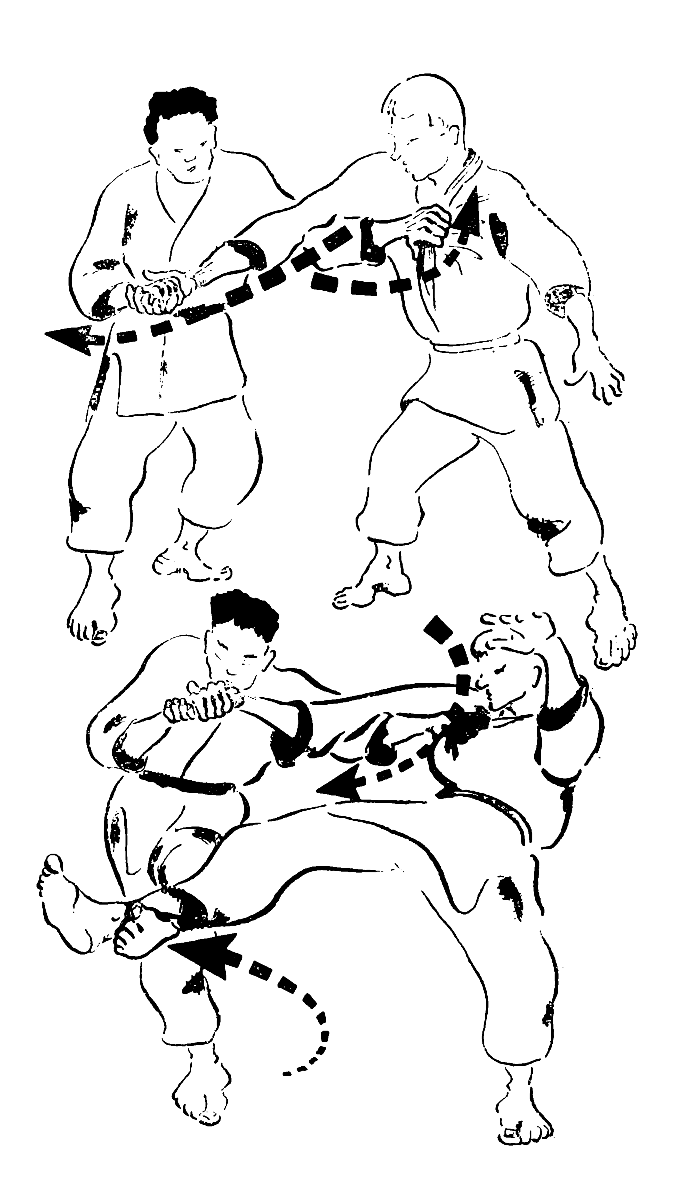
- TORI soulève la main d'UKE, comme pour amener la base postérieure du poignet contre le deltoïde.
  La main droite d'UKE se trouve fléchie « en col de cygne ».
  Cette flexion du poignet est extrêmement douloureuse, d'autant plus que TORI doit bien tenir les doigts, et non pas la paume, de la main d'UKE, et peut compléter d'une légère torsion vers l'extérieur.



XII - 6° — DEUXIEME PRISE DE LA MAIN ET DU COUDE.

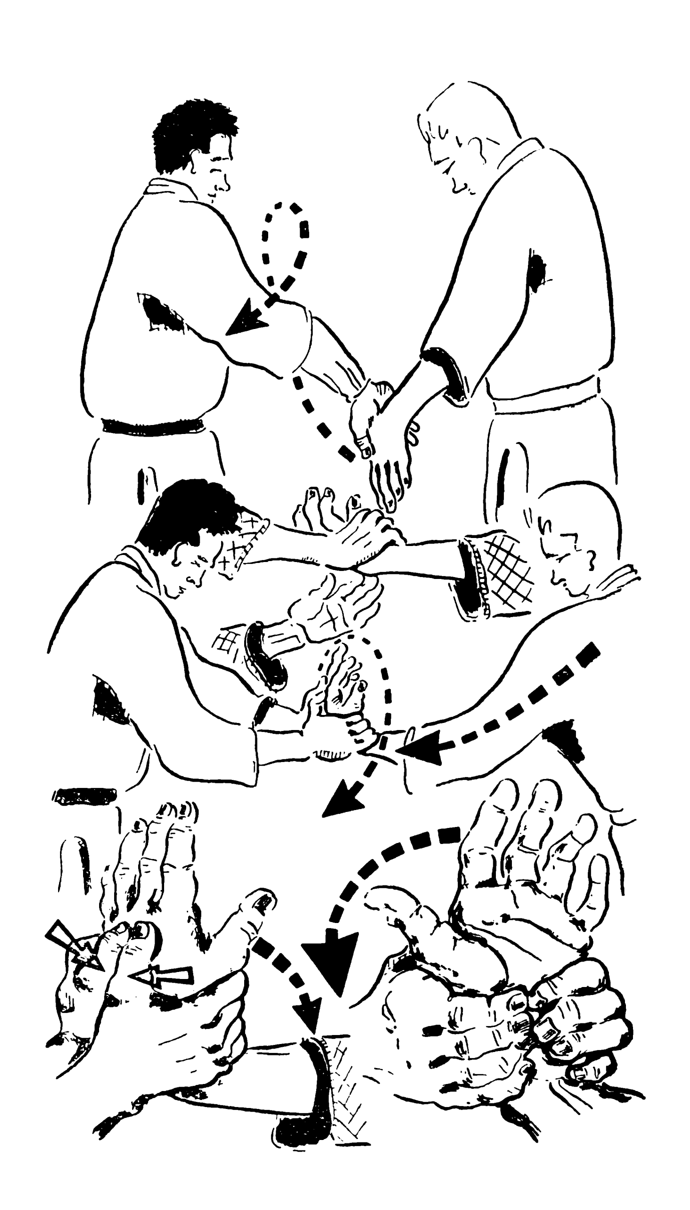
- Départ en poignée de mains classique.
- TORI pivote à droite d'un demi-tour, tout en tirant en avant et un peu vers le bas le bras droit d'UKE.
- En même temps, son bras gauche plié est venu bloquer contre son biceps l'aisselle droite d'UKE, et sa jambe gauche passe devant les jambes d'UKE.
- Le mouvement est analogue à **III - 6°** (P. 65) et **VIII - 1°** (P. 171) et se termine de la même façon par une clé de coude.

  Mais cette clé se complète d'une flexion du poignet vers le bas.



XII - 7° — TROISIEME PRISE DE LA MAIN ET DU COUDE.

- Même départ en poignée de mains que précédemment.
- TORI pivote également d'un demi-tour à droite en tirant en avant et légèrement vers le bas le bras droit d'UKE.
- La main gauche de TORI passe sous le bras droit d'UKE et vient saisir, pouce en dessous, son revers gauche sur la poitrine.
- TORI tend son bras gauche, en continuant la traction sur le bras droit d'UKE, qui se trouve ainsi en porte-à-faux.
- TORI renverse UKE en arrière, à sa gauche, en fauchant de sa jambe gauche le talon droit d'UKE comme en **10e Lancement de Jambe** (JUDO, P. 42).
- Il peut compléter cette projection en immobilisant UKE au sol, en arm-lock.

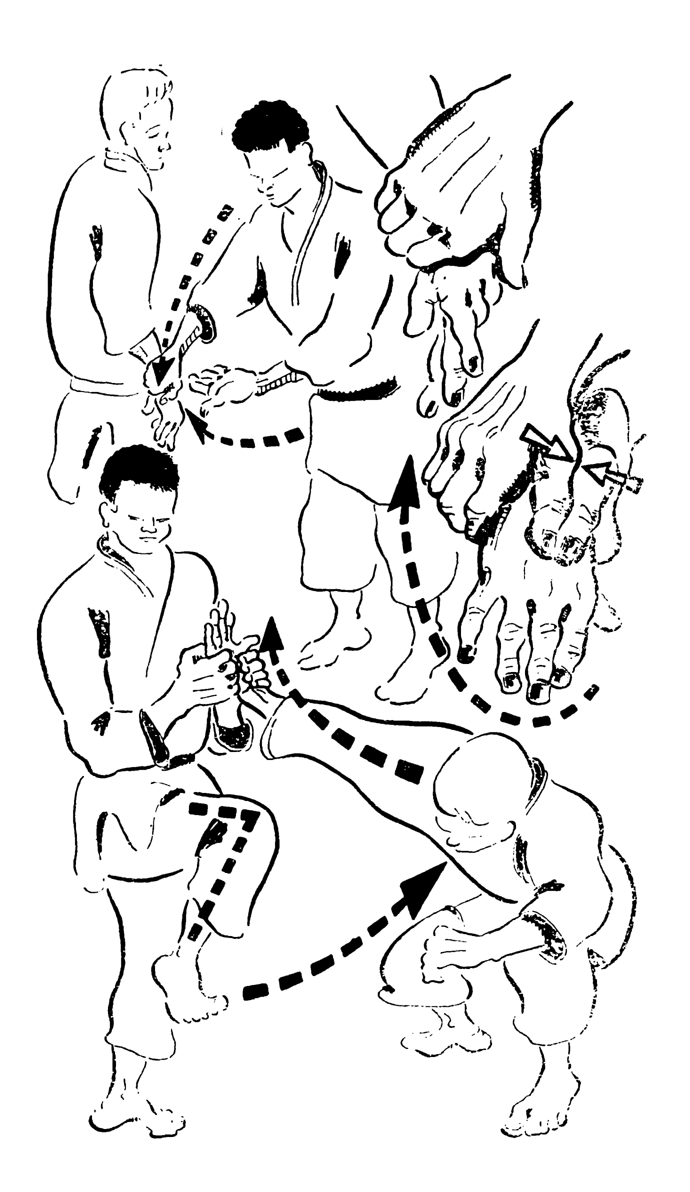


XII - 8° — PREMIERE TORSION-FLEXION DU POIGNET.

- TORI saisit, de sa main droite, la main gauche d'UKE, en plaçant la paume de sa main à l'intérieur, sur le bord radial.

- TORI tire alors, d'un mouvement circulaire vers l'extérieur et vers le haut, la main d'UKE et sa main gauche vient symétriquement, sur le bord cubital, compléter le blocage du poignet.

- TORI tord vers sa droite le poignet d'UKE, d'un mouvement exactement semblable à celui de **II - 1°** (P. 31).
  Il y a donc à la fois torsion vers l'extérieur et flexion vers le haut.
  Les pouces de TORI doivent se trouver bien serrés l'un contre l'autre.



XII - 9° — DEUXIEME TORSION-FLEXION DU POIGNET.

- C'est la prise exactement symétrique de la précédente.

- Elle se place de la même façon que **II - 5°** (P. 39).

- TORI peut la compléter d'un atemi du pied droit au visage.



XII - 10° — BLOCAGE DU COUDE SOUS L'AISSELLE.

- TORI a saisi de sa main droite le poignet droit d'UKE. Il le tire en avant, en pivotant vers sa droite comme dans **XII - 6° et 7°.**

- Son bras gauche vient, par dessus, contourner le coude droit d'UKE, repasse sous l'avant-bras, et la main gauche de TORI vient prendre appui sur son propre poignet droit. Le bras droit d'UKE se trouve ainsi étroitement bloqué sous l'aisselle gauche de TORI.

- TORI pousse ses deux mains vers le bas, ce qui provoque une élongation du coude d'UKE.

REMARQUE : TORI peut également placer cet armlock en tenant, de sa main droite, celle d'UKE et non pas son poignet. Sous cette forme, la clé de coude se complète d'une flexion du poignet, mais UKE peut se dégager plus facilement au début de la prise.



XII - 11° — ARM-LOCK DE COTE AVEC BLOCAGE DE L'EPAULE.

- TORI place à UKE la **2e Clé de Bras - 6e Position** (JUDO P. 254).

- L'exécution du mouvement est exactement la même que celle de **IV - 1°** (P. 73) et **X - 3°** (P. 209), mais cette fois, c'est TORI qui, partant en face d'UKE, lui porte directement la prise.

REMARQUE : Il faut insister et répéter que TORI, pour porter cet arm-lock, doit bien serrer les coudes l'un contre l'autre, et contre son ventre.

Il est préférable qu'il place cet arm-lock en torsion, plutôt qu'en élongation.



XII - 12° — ARM-LOCK PAR DERRIERE AVEC TORSION DU POIGNET.

- TORI, de sa main gauche, saisit la main droite d'UKE de la façon suivante : sa paume se place sur le tranchant de la main d'UKE, son pouce appuie sur la paume d'UKE, et ses doigts se trouvent sur le dos de la main d'UKE.

  Grâce à cette prise, TORI amène le poignet d'UKE en flexion à angle droit en arrière.

- En même temps, de sa main droite, TORI prend le coude d'UKE, en plaçant le pouce sur l'olécrâne et la paume dans le creux du coude.

- TORI fait un grand pas en avant du pied gauche, sur lequel il pivote d'un demi-tour en arrière et à droite, si bien qu'il vient se placer derrière UKE.

- Le bras droit d'UKE se trouve alors plié à angle droit derrière et contre son dos.

  La paume de la main droite de TORI coiffe le coude et ses doigts serrent en « Kyusho » les ligaments du triceps.

- Enfin, la main gauche de TORI fléchit vers le haut et tord en arrière le poignet droit d'UKE.

REMARQUE : TORI peut alors soit projeter UKE au sol sur le ventre en crochetant ses jambes par devant, soit le pousser devant lui.



XII - 13° — BLOCAGE « EN GOUTTIERE » DU COUDE ET DU POIGNET.

- TORI est à côté d'UKE, son flanc gauche contre le flanc droit d'UKE.

- TORI, de sa main gauche, saisit la main droite d'UKE par son bord cubital.

  Puis, la main droite de TORI vient symétriquement compléter la prise sur le bord radial de la main d'UKE.

- TORI soulève alors cette main d'un geste circulaire en avant, tandis que son coude gauche vient se placer sous le triceps d'UKE, et vient bloquer le coude d'UKE contre son ventre et son propre coude droit.

- Ses coudes bien serrés, TORI complète ce blocage d'une flexion vers l'arrière du poignet d'UKE.

REMARQUE : Cette prise, comme la précédente, est un « viens-donc » extrêmement efficace.

Elle peut se placer aussi, sous une forme un peu différente, en partant en poignée de mains.



XII - 14° — CLE DE COU LATERALE AVEC LES AVANT-BRAS.

- TORI se trouve à côté d'UKE, à gauche par exemple.

- Sa main droite passe devant la poitrine et monte contre le côté droit de la tête d'UKE.

  Sa main gauche vient derrière la nuque, et les deux mains de TORI se saisissent en prise fondamentale derrière l'oreille droite d'UKE.

- TORI serre le plus possible ses coudes l'un contre l'autre au-dessous du menton d'UKE et ses avant-bras, qui bloquent ainsi diagonalement en étau la tête d'UKE, lui infligent un mouvement de torsion qui soulève son menton vers sa gauche.

  Prise extrêmement douloureuse, et dangereuse, puisqu'elle peut provoquer le déboîtage des vertèbres cervicales.



XII - 15° — PROJECTION ARRIERE PAR LE COL.

- TORI se trouve derrière UKE.
- Il saisit, de la main droite par exemple, le col d'UKE derrière sa nuque.
- Puis, TORI tire fortement et d'un mouvement continu UKE en arrière et vers le bas, en reculant.
- UKE ne peut pas maintenir son équilibre et se trouve projeté violemment en arrière sur le dos.

REMARQUE : Cette attaque est extrêmement utile, surtout en tant qu'entraînement.

TORI, en pratique, la complète d'un atemi et d'un blocage du talon contre l'un des creux poplités des genoux d'UKE.

Nous allons aborder maintenant la IIe PARTIE de ce livre, l'étude des ATEMI.

Insistons encore sur le lien étroit qui existe entre cette technique et la SELF-DEFENSE fondamentale et rappelons à ce sujet l'**Avant-Propos** et le Ier Chapitre sur les **Positions de Défense.**

La « **garde** » la plus favorable est celle qui tient à la fois de la boxe française et de l'escrime.

Elle assure un meilleur équilibre, une plus grande facilité de déplacement, une décontraction plus complète.

Le « lié » des poignets, joint à la rotation des hanches, permet, à moindre risque, de bien conserver le contact avec l'adversaire et, par conséquent, de porter les atemi avec toute la précision et l'efficacité nécessaires.

DEUXIÈME PARTIE

ATEMI

La technique des ATEMI, ou ATE-WAZA, c'est l'art et la manière de frapper certains points du corps de l'adversaire, d'une certaine façon, avec la main, le coude, le pied, le genou ou la tête.

Ceci implique par conséquent : - la connaissance des points à frapper, - la connaissance de la manière de les frapper, - un bon entraînement qui permette de tirer le meilleur parti de ses propres « armes naturelles ».

L'étude des Atemi se décompose de la manière suivante : on va d'abord examiner quels sont les **points** anatomiques les plus **vulnérables**, et sur lesquels il convient par conséquent de diriger les attaques, de face, de côté et de dos, au corps, à la tête, aux bras et aux jambes.

On étudiera ensuite successivement la technique des atemi portés : avec la **main**, avec le **coude**, avec la **tête**, avec le **genou**, et, enfin, avec le **pied**.

Chaque fois, on passera en revue les atemi les plus classiques, les plus efficaces, avec quelques-unes de leurs applications les plus importantes dans la Self-Défense fondamentale, c'est-à-dire, qu'à l'occasion, seront ajoutées, à titre d'exemple, un certain nombre de parades qui ne font intervenir que le blocage à l'attaque, suivi directement et immédiatement de l'atemi.

Dans chaque série, l'ordre restera sensiblement le même : points d'impact, examen des procédés d'entraînement, et, pour chaque catégorie d'atemi fondamentaux, atemi portés au visage, au corps et aux membres, d'abord de face, ensuite de flanc, enfin de dos.

ATEMI

I — LES POINTS VULNERABLES.

II — LES ATEMI AVEC LA MAIN.

III — LES ATEMI AVEC LE COUDE.

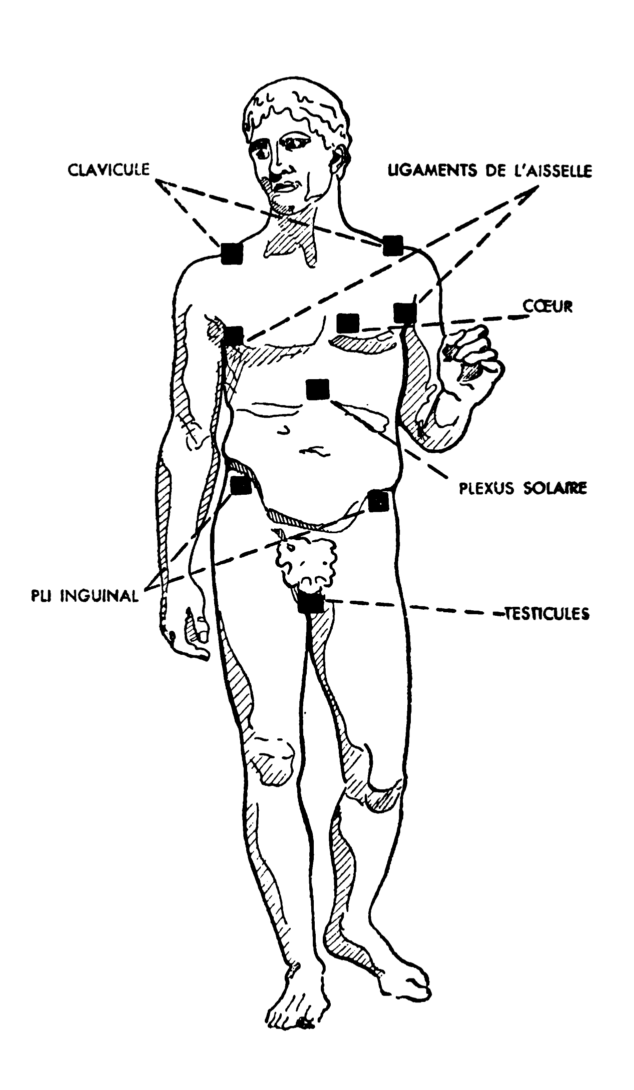
IV — LES ATEMI AVEC LA TETE.

V — LES ATEMI AVEC LE GENOU.

VI — LES ATEMI AVEC LE PIED.

I

LES POINTS VULNÉRABLES


CLAVICULE
LIGAMENTS DE L'AISSELLE
CŒUR
PLEXUS SOLAIRE
PLI INGUINAL
TESTICULES

- Il ne s'agit pas de passer en revue tous les points sensibles du corps humain, sur lesquels un choc pourrait entraîner un dommage plus ou moins considérable, allant du traumatisme et de la paralysie partielle et momentanée, en passant par la perte ae connaissance, jusqu'à la mort.

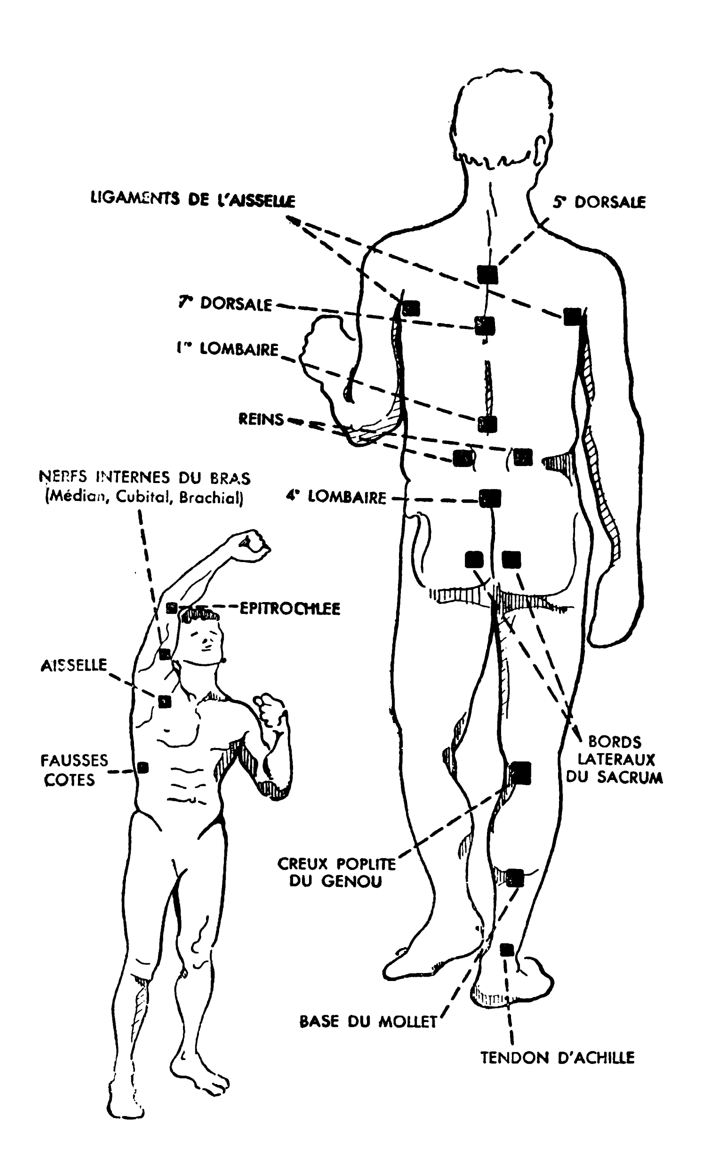
  Une énumération aussi complète, pour intéressante qu'elle puisse être, finirait par se trouver dépourvue de toute portée pratique. Il convient donc ici de préciser, parmi tous les points en question, uniquement les plus **importants** et les plus **accessibles.**

- AU CORPS, DE FACE, ce sont :

  — le **plexus solaire**, au-dessous du sternum ;
  — les **testicules** ;
  — les **plis inguinaux**, au niveau des psoas iliaques ;
  — le **cœur**, ou plus exactement le plexus cardiaque, à peu près sous le milieu du bord gauche du sternum ;
  — les **ligaments des pectoraux aux aisselles ;**
  — et les **clavicules**, avant le point d'insertion des deltoïdes.

- Remarquons au passage que plusieurs de ces points sont également des points de KUATSU ou KWAPPO, Art de ranimer.

- Bien faire **ATTENTION** à l'entraînement comme en défense réelle, car certains sont des « centres vitaux » sur lesquels un choc trop violent peut être mortel.


LIGAMENTS DE L'AISSELLE
5e DORSALE
7e DORSALE
1re LOMBAIRE
REINS
NERFS INTERNES DU BRAS
(Médian, Cubital, Brachial)
4e LOMBAIRE
EPITROCHLEE
AISSELLE
FAUSSES
COTES
BORDS
LATERAUX
DU SACRUM
CREUX POPLITE
DU GENOU
BASE DU MOLLET
TENDON D'ACHILLE

- LES POINTS VULNERABLES DU DOS se trouvent situés :

  — sous la **cinquième vertèbre dorsale** ;
  — aux **ligaments des aisselles** ;
  — sous la **septième vertèbre dorsale** ;
  — sous la **première vertèbre lombaire ;**
  — sur les **reins** ;
  — sous la **quatrième vertèbre lombaire** ;
  — sur les **bords latéraux du sacrum.**

- LES POINTS VULNERABLES DU FLANC se trouvent :

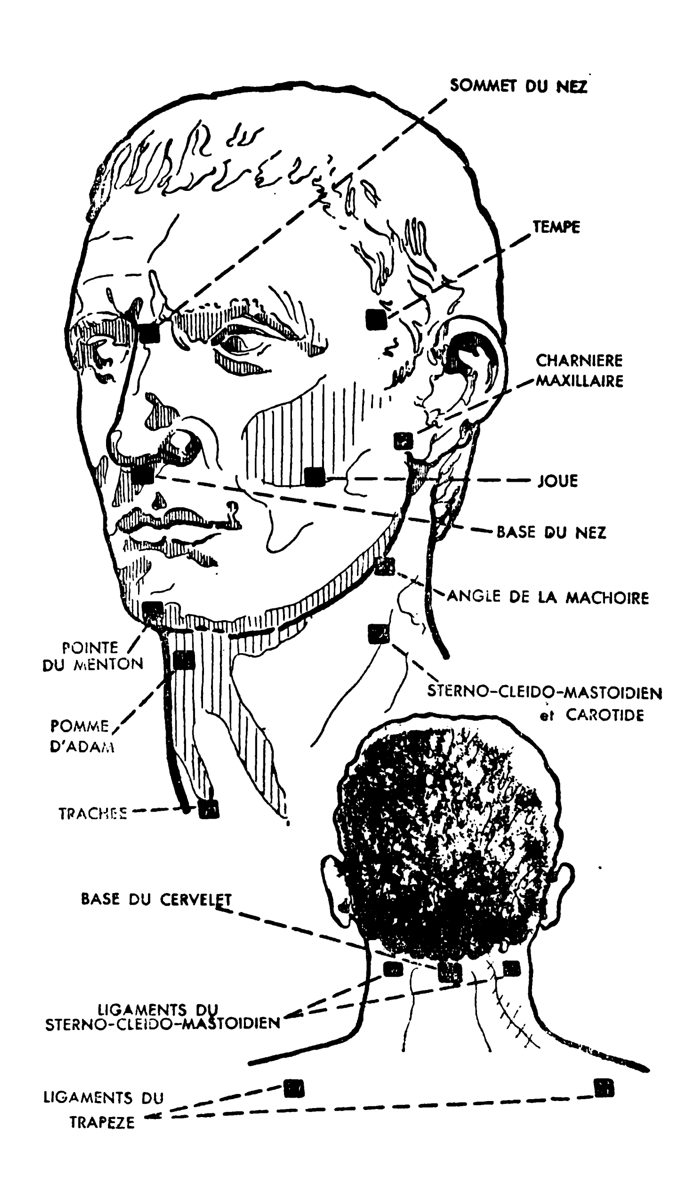
  — au niveau de la **première fausse-côte,**
  — et à l'**aisselle.**

- SOUS LE BRAS :

  — toute la **face interne**, où passent les nerfs médian, cubital et brachial ;
  — et l'**épitrochlée**, apophyse terminale interne de l'humerus.

- Sur la face POSTERIEURE de la JAMBE, enfin, ce sont :

  — le **creux poplité**,
  — la **base du mollet**, au point d'insertion des jumeaux,
  — et le **tendon d'Achille**, avec les malléoles.


SOMMET DU NEZ
TEMPE
CHARNIERE
MAXILLAIRE
JOUE
BASE DU NEZ
ANGLE DE LA MACHOIRE
POINTE
DU MENTON
STERNO-CLEIDO-MASTOIDIEN
et CAROTIDE
POMME
D'ADAM
TRACHEE
BASE DU CERVELET
LIGAMENTS DU
STERNO-CLEIDO-MASTOIDIEN
LIGAMENTS DU
TRAPEZE

◆ LES POINTS VULNERABLES DE LA TETE.

Ce sont, DE FACE :

— le **sommet du nez** ;
— la **base du nez** (lèvre supérieure) ;
— la **pointe du menton** ;
— la **pomme d'Adam** ;
— et **la trachée.**

◆ DE COTE :

— la **tempe** ;
— la **charnière maxillaire**, devant le lobe de l'oreille ;
— la **joue**, sous la pommette ;
— l'**angle de la mâchoire inférieure** ;
— le **sterno-cléïdo-mastoïdien** et la **carotide**.

◆ PAR DERRIERE :

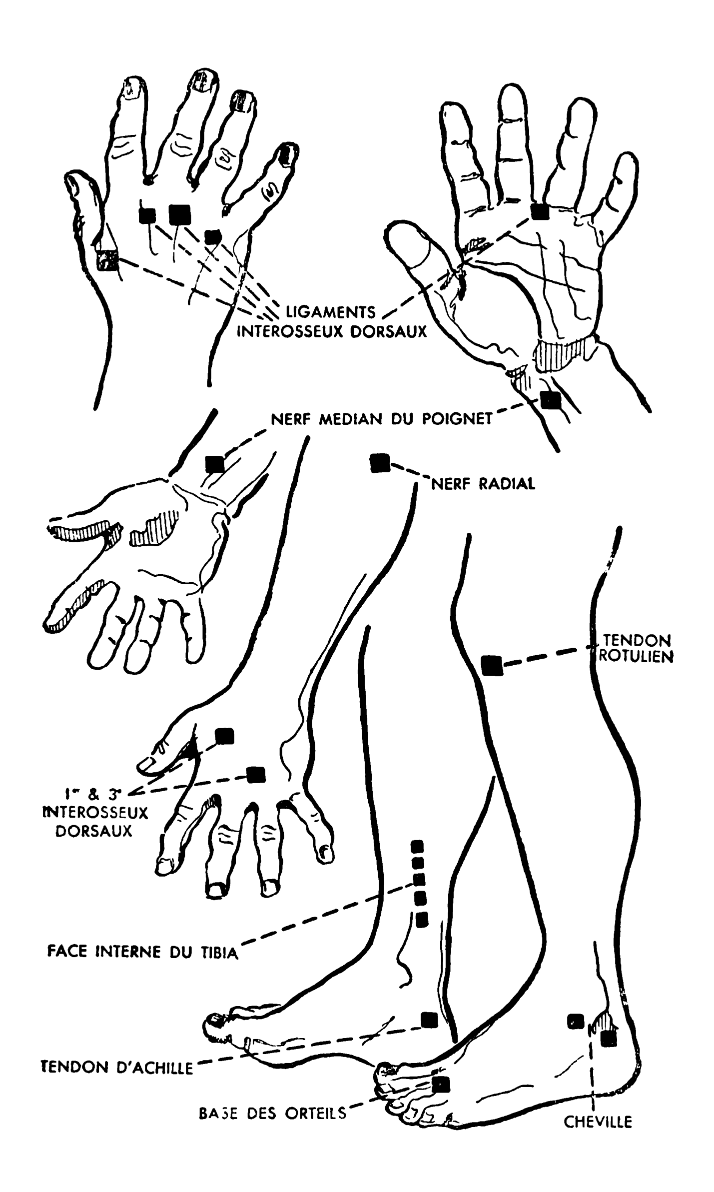
— sur la nuque, la **base du cervelet**,
— et les **ligaments des sterno-cléïdo-mastoïdiens ;**
— et, à la base du cou, les **ligaments du trapèze.**

◆ Egalement, mais non mentionnés sur le dessin parce que plus immédiats à localiser :

— les **yeux,**
— les **oreilles,**
— et, sous les oreilles, le **creux mastoïdien,** à la base du rocher ;

ou bien, parce que nécessitant trop de précision et de force dans l'impact :

— le **front,**
— et le **sommet du crâne** (fontanelle).


LIGAMENTS
INTEROSSEUX DORSAUX
NERF MEDIAN DU POIGNET
NERF RADIAL
TENDON
ROTULIEN
1er & 3e
INTEROSSEUX
DORSAUX
FACE INTERNE DU TIBIA
TENDON D'ACHILLE
BASE DES ORTEILS
CHEVILLE

◆ LES POINTS VULNERABLES DES AVANT-BRAS, DES POIGNETS ET DES MAINS sont :

— le **nerf radial**, sur la face externe de l'avant-bras,
— le **nerf médian** du poignet,
— et les **ligaments interosseux dorsaux** de la main, surtout le premier (entre le pouce et l'index) et le troisième (entre le médius et l'annulaire).

◆ LES POINTS VULNERABLES DES JAMBES et DES PIEDS sont :

— le **tendon rotulien**, sous le genou ;
— la **face interne du tibia**, au-dessus de la cheville ;
— la **cheville** ;
— le **tendon d'Achille** ;
— et la **base des orteils**, surtout celle du gros orteil.

II

LES ATEMI

AVEC LA MAIN

- Dans cette série, sont groupés d'abord tous les atemi que l'on donne avec la **main ouverte :** - avec la **pointe des doigts** (YUBI-SAKI-ATE), - avec la **« fourche »**, c'est-à-dire le bord du premier ligament interosseux dorsal, entre le pouce et l'index, - avec le **« tranchant »,** c'est-à-dire l'éminence hypothénar (TEGATANA-ATE), - avec la **base de la paume** enfin.

- Viennent ensuite les atemi portés avec le **poing** (KOBUSHI-ATE), c'est-à-dire, - soit la **première articulation des phalanges,** - soit l'**articulation des premières phalanges et des métacarpiens,** - soit encore l'**éminence hypothénar.**

- On finit par l'étude du KYUSHO, procédé qui se différencie de l'atemi en ce qu'il n'y a pas percussion contre un point vital, mais **pression** avec **« vrillage »,** **torsion** ou **pincement** profond, et même arrachement de certaines aires particulièrement sensibles.

II — LES ATEMI AVEC LA MAIN.

DOIGTS ET PAUME

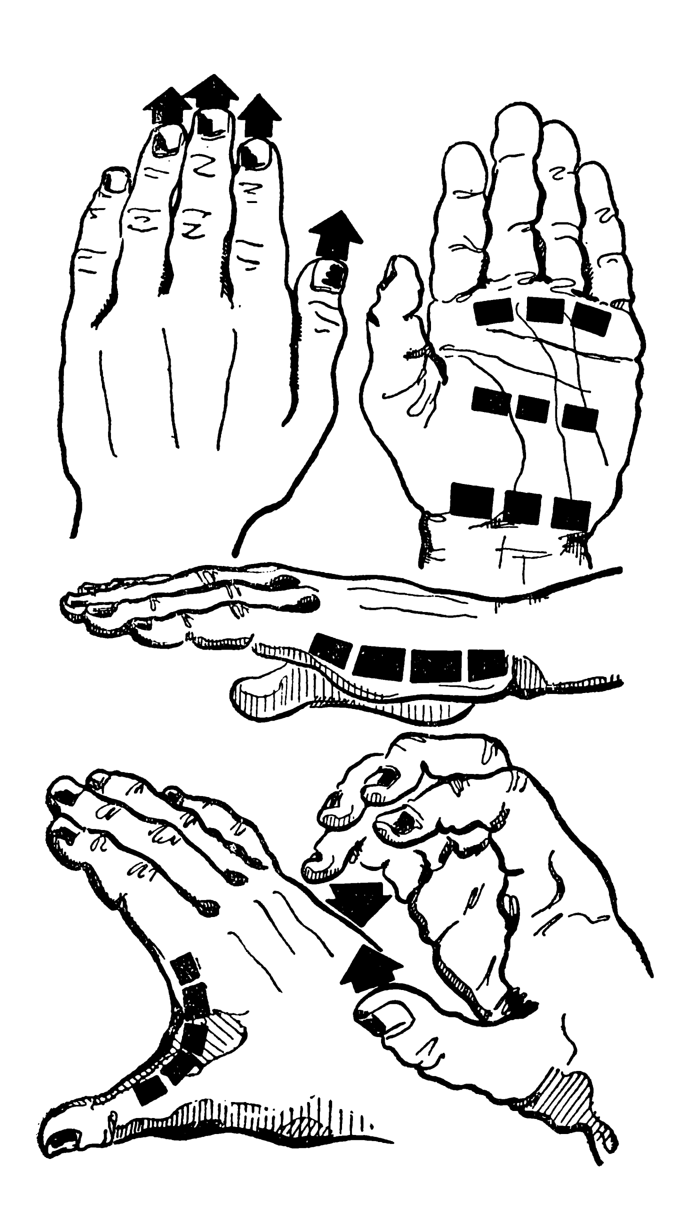
1. — Points d'impact.
2 et 3. — Procédés d'entraînement.
4 et 5. — Atemi avec l'extrémité des doigts.
6 — Atemi avec la « fourche » de la main.
7 et 8. — Atemi avec le « tranchant ».
9. — Atemi avec la paume.

PHALANGES ET POING

10. — Points d'impact.
11. — Procédés d'entraînement.
12 et 13. — Atemi avec le poing.

KYUSHO

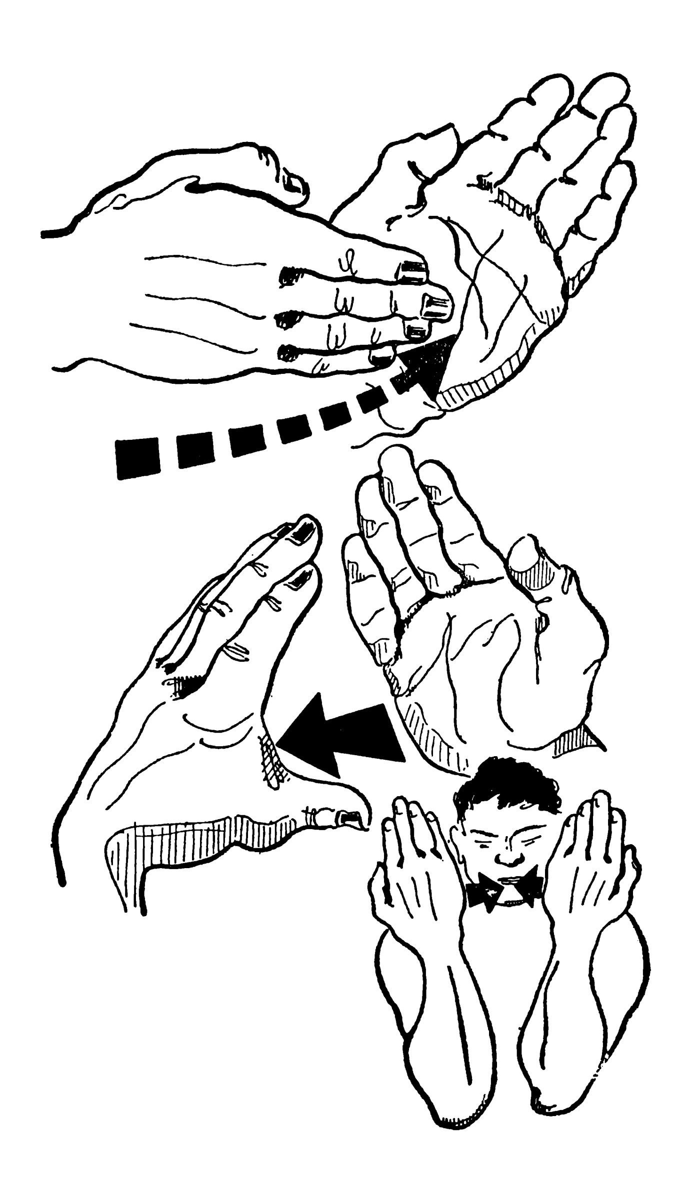
14 et 15. — Kyusho au visage.
16. — Kyusho à la main et au bras.



II - 1° — DOIGTS ET PAUME : POINTS D'IMPACT.

- **L'extrémité des doigts.**
  La main doit être rigide, d'un seul bloc, dans le prolongement du poignet et de l'avant-bras, la paume un peu creusée en gouttière et le pouce appuyé contre la base de l'index. Les doigts sont bien serrés, raidis et pas complètement tendus.
  Dans certains cas, par exemple pour les atemi aux yeux, les doigts peuvent être - écartés et tendus, - ou bien arqués « en griffe ».
  Pour certains « Kyusho » enfin, le pouce et l'index forment « tenaille », ou bien les doigts se cambrent en crochet.
- **La « fourche » :** le pouce doit être largement écarté des autres doigts pour bien tendre le ligament du « V ».
- **Le « tranchant » :** le pouce s'appuie sans raideur contre les autres doigts. Toute la densité de l'impact doit être concentrée en pensée dans le petit doigt. La main doit se trouver dans le prolongement de l'avant-bras, le poignet est très légèrement fléchi vers l'intérieur, et l'ensemble bien rigide.
- **La paume :** 3 points, - la base des doigts, - le milieu de la paume tendue, - et surtout les **ligaments de la base palmaire.**

REMARQUE : Ne jamais oublier que l'efficacité d'un atemi provient : - de sa précision, - de sa vitesse, - de sa densité d'impact,
- **et de la manière dont le coup est «détaché »**
(et pourrait-on dire même, presque « retenu »).



II - 2° — DOIGTS ET PAUME : PROCEDES D'ENTRAINEMENT.

- Les procédés qui vont être indiqués, et dont l'énumération n'est pas limitative, permettent d'acquérir une meilleure technique d'atemi et d'obtenir le durcissement des points d'impact.
- Les coups doivent être secs, courts et rapides, répétés de nombreuses fois sans force excessive, mais en « pensant » vraiment l'atemi que l'on travaille, avec les muscles de l'avant-bras bien contractés à l'instant de l'impact.
- A la différence de la plupart des « fondamentaux » de boxe, ces atemi ne doivent jamais être exécutés avec la participation de tout le corps au mouvement, et assez rarement avec une avancée de l'épaule.
- **1er Mouvement :** atemi de la **pointe des doigts** d'une main contre la **base de la paume** de l'autre main. Chaque main exécute ainsi un atemi distinct et réciproque, l'une des doigts, et l'autre de la paume.
- **2e Mouvement :** atemi du « **tranchant** » (éminence hypothénar) contre le **ligament du pouce à l'index.** De même que le précédent, ce mouvement permet de s'exercer à deux atemi à la fois.
- **3e Mouvement :** atemi des « **tranchants** » l'un contre l'autre, comme indiqué sur le dessin, les coudes rapprochés devant l'abdomen par leurs bords cubitaux.
- Enfin, on doit aussi s'entraîner à l'atemi avec le « tranchant » de la main, progressivement contre du sable, une planche, un mur, etc.



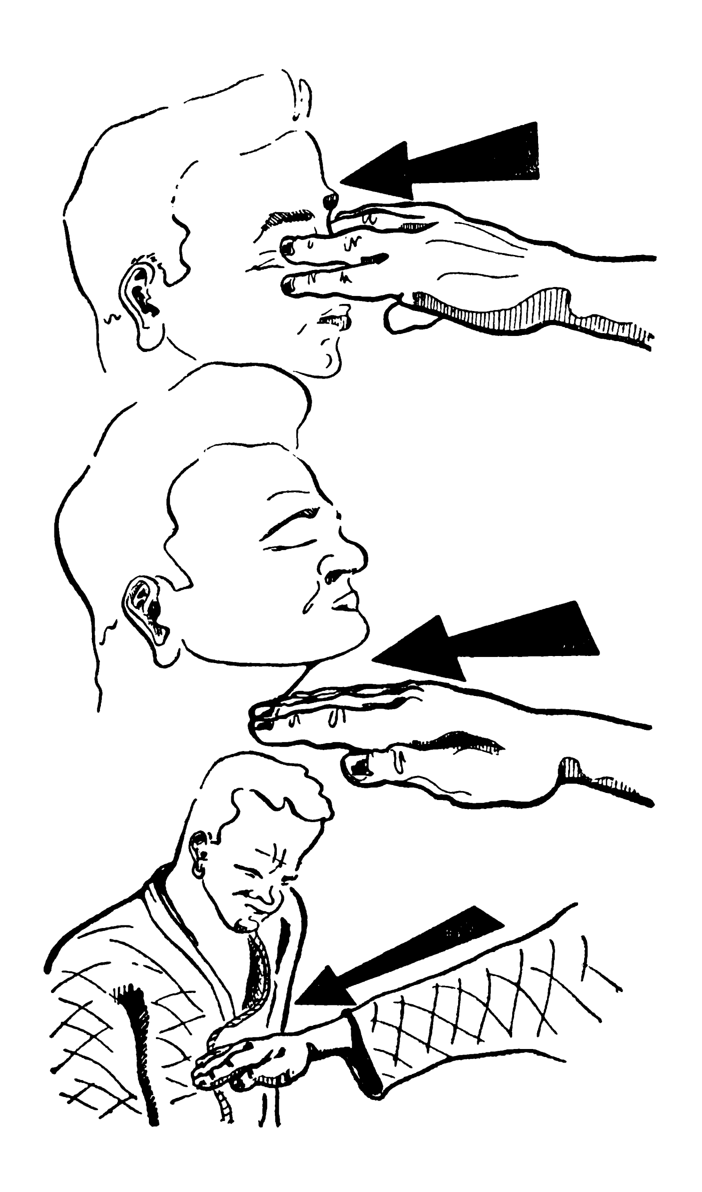
II - 3° — DOIGTS ET PAUME : PROCEDES D'ENTRAINEMENT.

(Suite)

- **4° Mouvement :** chocs des **bases des paumes** l'une contre l'autre.

- **5° Mouvement :** opposition des **extrémités des doigts,** qui doivent s'écarter le plus possible, puis se rapprocher, assez lentement, tout en se repoussant mutuellement en vis-à-vis.

- **6° Mouvement,** complémentaire du précédent : flexions répétées, avec les mains en **appui** au sol, non pas sur la paume, mais **sur le bout des doigts.**

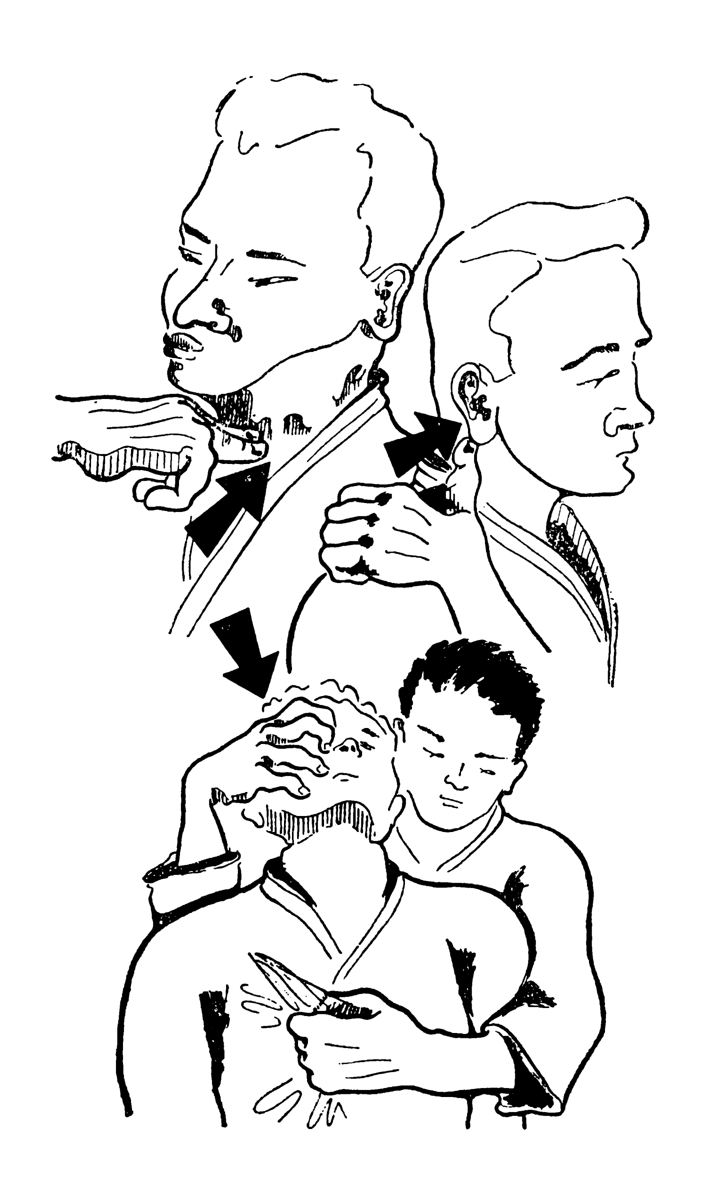


II - 4° — ATEMI AVEC L'EXTREMITE DES DOIGTS DE FACE.

- Au visage, atemi aux **yeux.**
  Cet atemi peut se porter directement « en flèche », avec les doigts bien tendus, mais légèrement écartés, ou bien latéralement, soit en coup droit, soit en revers, « en griffe de chat » (par exemple, Défense contre Revolver, **XI - 2°**, P. 221).

- Atemi à la **trachée,** plutôt à la base du cou.

- Au corps, atemi au **plexus solaire,** en poussant loin et légèrement vers le bas la pointe des doigts sous le sternum.



II - 5° — ATEMI AVEC L'EXTREMITE DES DOIGTS DE COTE ET PAR DERRIERE.

- L'atemi à la **trachée** peut se porter avec les seules pointes de l'index et du médius, et en partant plus latéralement.

  On peut aussi viser le creux du ligament du **sterno-cléïdo-mastoïdien** sur la clavicule.

- Atemi avec la pointe du pouce dans le creux **mastoïdien** derrière l'oreille.

  Est efficace contre une attaque en « ceinture-avant ».

- Atemi aux **yeux,** par derrière.

  Remplace la strangulation arrière (par exemple **VI - 7°**, P. 131).

REMARQUE : Il n'est pas obligatoire de toujours pousser l'atemi au point de blesser gravement l'adversaire.

Pour les atemi aux yeux, en particulier, la pression progressive en « Kyusho » permet de maîtriser aussi facilement qu'une Clé, et sans qu'il en résulte pour l'opposant de dommage très considérable.



II - 6° — ATEMI AVEC LA « FOURCHE » DE LA MAIN.

- Il s'agit — on l'a déjà vu — du ligament en « V » qui joint le pouce à l'index.

  L'atemi en question doit se donner avec la main bien contractée et légèrement « creusée », les doigts réunis, et le pouce à peu près à angle droit par rapport à l'index.

- Atemi contre la **Pomme d'Adam,** en remontant.

- Atemi sur la **base du nez,** également en remontant.

  Ces deux atemi sont très efficaces pour compléter certains dégagements de prises du revers ou de la manche, et faciliter les projections latérales (par exemple, **II - 7°,** P. 43, ou **II - 10°,** P. 49).



II - 7e — ATEMI AVEC LE « TRANCHANT » DE LA MAIN.

- Cette catégorie d'atemi est sans doute la plus connue et plus courante du Jiu-Jitsu. On l'appelle parfois, à tort d'ailleurs, la « manchette ».

- Au visage, atemi au **sommet du nez,**

- et atemi à la **base du nez.**
  Attention : Ce dernier atemi porté de bas en haut peut être **mortel.**

- Atemi au-dessus de la **pointe du menton,** porté comme les deux précédents de préférence à angle droit.

- Atemi en biais de haut en bas - **sous la pommette,** - ou à l'**angle de la mâchoire,** - ou bien **devant l'oreille,** - ou encore à la **tempe.** Les deux derniers sont les plus dangereux.

- Atemi latéral de haut en bas, au cou, - soit sur le **sterno-cléïdo-mastoïdien,** - soit un peu plus en avant, à la **carotide,** ce qui est plus dangereux.

- Atemi de haut en bas sur la **clavicule.**



II - 8° — ATEMI AVEC LE « TRANCHANT » DE LA MAIN.

- Atemi sur la **Pomme d'Adam,** ou la **trachée.** Très **dangereux.** Cet atemi porté par derrière, peut se compléter d'une projection en faisant levier sous le menton.

- Atemi aux **fausses côtes.** Il peut servir contre les attaques en étranglement.

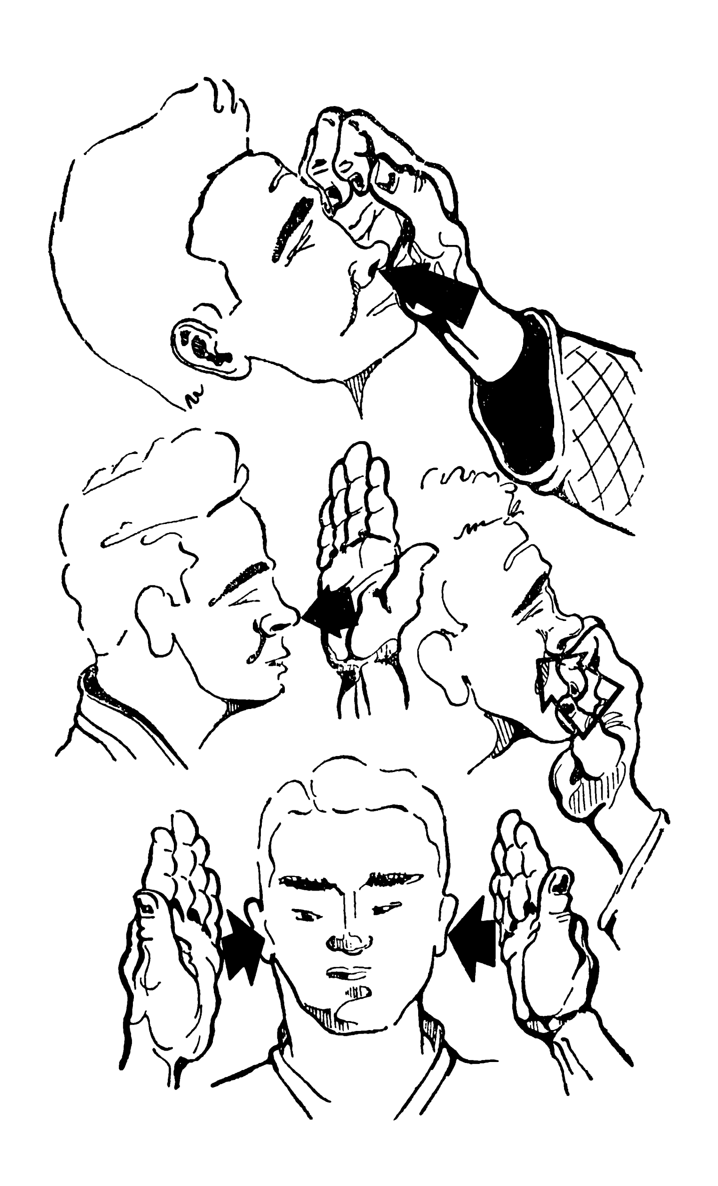
- Atemi au **plexus.** Porté sans excès de force, il sert de coup d'arrêt et peut préparer une projection latérale.

- Atemi à la **nuque,** parfois appelé « coup du lapin ». Très efficace. Peut être **mortel**, s'il est porté avec suffisamment de force et surtout de précision, exactement à la base du cervelet.

- Atemi aux **reins,** ou **sous la première vertèbre lombaire,** au niveau de la taille.

  Ces deux derniers atemi permettent de « conclure » à la suite d'un déséquilibre, ou d'un arm-lock.

REMARQUE : Pour tous les atemi, mais spécialement ceux que l'on porte avec le « tranchant » de la main, il est indispensable que le corps soit bien en équilibre, et comme pour les projections de JUDO, la force doit partir de l'abdomen.



II - 9° — ATEMI AVEC LA PAUME.

- Avec la base de la paume, les doigts repliés sur eux-mêmes, mais sans que le poing soit fermé, **sous le nez,**

- et **sous le menton** (« chin-jab »).

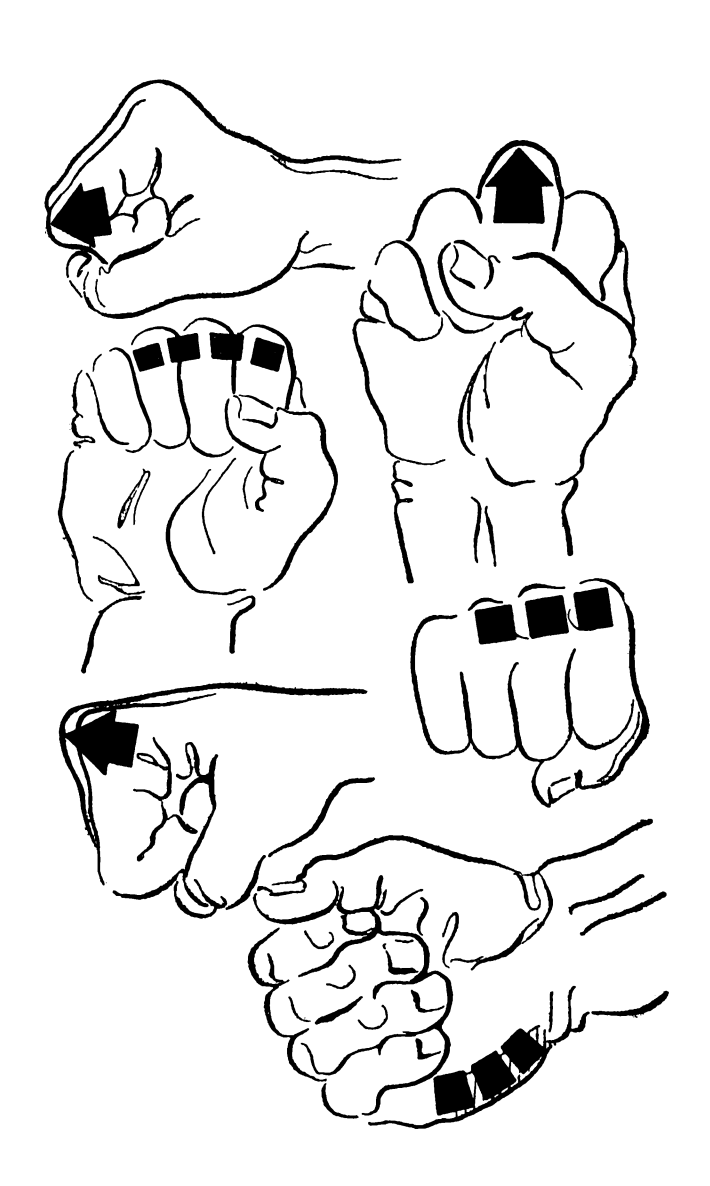
  Dans le premier cas, les deuxièmes phalanges viennent appuyer sur le haut du nez et dans les orbites, et dans le second cas, sur la lèvre supérieure et sous le nez.

  Ces deux atemi se placent de manière analogue à ceux que l'on porte avec la « fourche » de la main, indiqués P. 299.

- Avec le milieu de la paume bien tendue, atemi sur **l'extrémité du nez**,

- et atemi, de chaque côté, à plat, **sur les oreilles.**

  Ces deux coups sont en réalité plus « méchants » que réellement efficaces. Aussi sont-ils plutôt à déconseiller.



II - 10° — POING ET PHALANGES : POINTS D'IMPACT.

- **Les articulations des 1res et 2es phalanges :** les doigts se trouvent bien serrés côte-à-côte, et l'aire d'impact est constituée par l'index et le médius et accessoirement l'annulaire, et doit se trouver dans le prolongement de l'avant-bras.

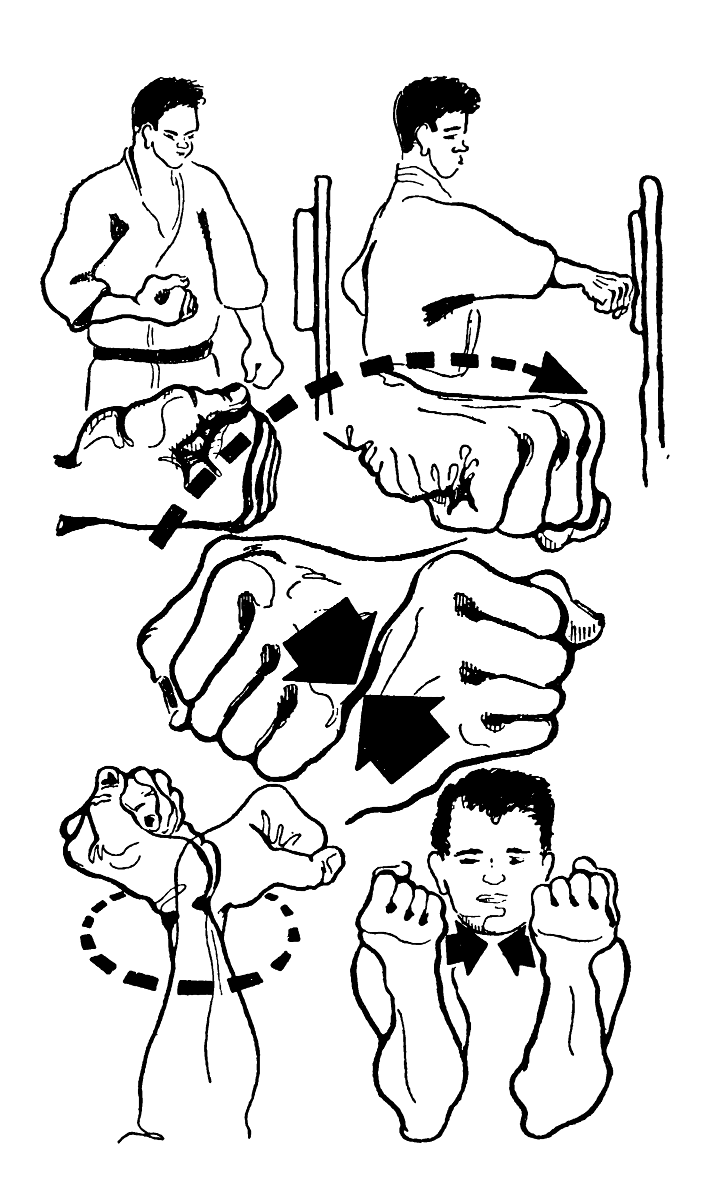
- **L'articulation des 1re et 2e phalanges du seul médius :** en ce cas, l'atemi ne se donne pas comme un coup de poing ordinaire en direct, mais plutôt en demi-cercle à partir du coude, et de l'extérieur vers l'intérieur avec le poignet un peu fléchi en dedans.

  Sinon, on court le risque d'une lésion de la jointure.

- **Les articulations des phalanges et des métacarpiens :** là aussi, comme dans le premier cas, la zone d'impact — index, médius et annulaire — est en prolongement de l'avant-bras.

- Enfin, l'**éminence hypothénar.**

REMARQUE : Dans tous les cas, le poing — et l'avant-bras — doit être contracté au maximum, ce qui lui assure une densité d'impact considérable, et pour ainsi dire autonome, différente d'ailleurs de celle de la boxe.



II - 11° — POING ET PHALANGES : PROCEDES D'ENTRAINEMENT.

- L'atemi avec le poing doit se donner en accompagnant le mouvement — comme dans le direct et le crochet de la boxe — d'une torsion du poignet vers l'intérieur. Le poing part en supination et arrive à l'impact en pronation.
- Les points d'impact se durcissent progressivement en s'entraînant contre des planches d'abord recouvertes de toile, puis directement sur le bois. Dans le KARATE, on finit même par s'exercer contre des briques ou de la pierre.
- Mais l'endurcissement des points d'impact n'est pas tout. Il faut aussi pratiquer tous les exercices qui contribuent à développer la poigne.
  Sans parler des divers mouvements — avec poignées de force, - haltères courts à ressorts, - balles en caoutchouc, - ou même boules de papier, les trois exercices qui suivent peuvent être pratiqués avec profit.
- **1er Mouvement :** le bord cubital d'un poing s'appuie sur le bord radial de l'autre, en opposition. L'un cède **très lentement** à la poussée de l'autre jusqu'à venir contre le corps. A ce moment, il repousse à son tour l'autre poing en sens inverse.
- **2e Mouvement :** rotation circulaire complète et très **accentuée** du poing bien contracté autour du poignet, dans un sens, puis dans l'autre.
- **3e Mouvement :** durcissement des éminences hypothénar l'une contre l'autre, comme indiqué P. 291, mais cette fois avec les poings fermés.



II - 12° — ATEMI AVEC LE POING.

- Avec les articulations des 1res et 2es phalanges (ou avec celle du médius en saillie), au **sommet du nez,**

- ou **sous la base du nez,** sur la lèvre supérieure,

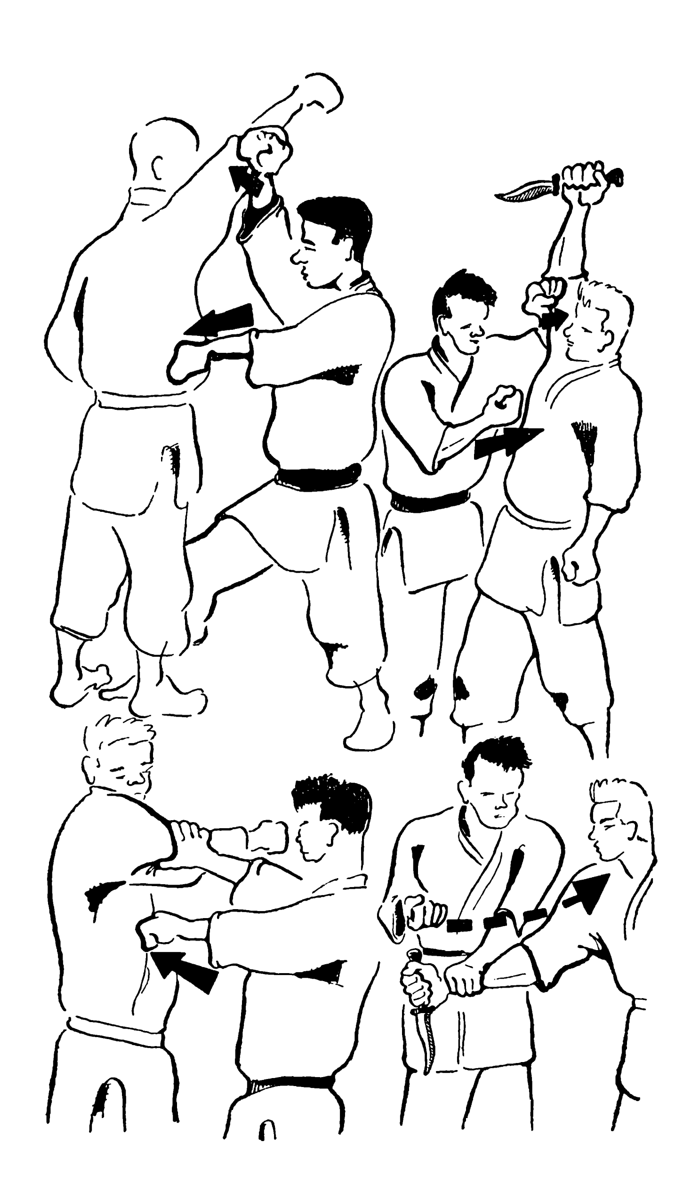
- ou sur la **trachée.**

- Avec l'éminence hypothénar, sur le **haut du nez,**

- sur la **mâchoire inférieure** (ou la **tempe,** le **front, la nuque** - voir plus haut les atemi avec le « tranchant » de la main, P. 301 et 303) ;

- atemi sur les **lombes** (ou sur les **fausses-côtes,** ou le **plexus solaire**).

- Voir aussi comme exemple d'atemi au **bas-ventre** avec la première articulation des phalanges du médius : Parade à la prise de tête de côté, **IV - 5°,** P. 81.



II - 13° — ATEMI AVEC LE POING. (Suite)

- Ci-contre, des exemples d'atemi contre attaques à la matraque ou bien au couteau.

- Contre coup **de haut en bas,** blocage par l'extérieur avec l'avant-bras et atemi **au flanc;**

- ou bien, blocage de face avec atemi **au plexus** ou au **visage.**

- Contre coup de **revers,** blocage avec la main et atemi **au flanc** ou au **plexus;**

- ou encore, blocage du poignet et atemi **au visage** ou bien **au cou.**

REMARQUE : Tous ces atemi se portent de préférence avec les articulations des métacarpiens et des phalanges.

Ils constituent des coups d'arrêt qui permettent, le cas échéant, « d'enchaîner » grâce à des prises de Self-Défense fondamentale.



II - 14° — KYUSHO AU VISAGE ET AU COU.

- On a déjà vu que le Kyusho consistait, sur certains points sensibles du corps, à - **pincer,** - **« vriller »,** - **tordre,** - et même **arracher,** mais qu'à la différence de l'atemi, il ne devait pas y avoir choc.

- Ainsi défini, il est bien évident que le Kyusho ne peut s'exécuter qu'avec la main. C'est la raison pour laquelle l'étude de sa technique est placée ici, à la fin de cette série.

- **Procédés d'entraînement :** ce sont les mêmes que ceux qui viennent d'être examinés pour développer le durcissement de certains points d'impact (bout des doigts, première articulation des phalanges du médius ou de l'index), et la « pince » entre le pouce et l'index.

- Principaux Kyusho : Kyusho sur la **lèvre inférieure,** largement saisie entre le pouce et l'index, fortement serrée, tirée, puis tordue.

- Kyusho sous l'oreille, sur le **sterno-cléïdo-mastoïdien** ; la prise doit être profonde, avec arrachement.

- Kyusho sur **la trachée :** il doit y avoir à la fois strangulation et impression d'arrachement. En fait, on peut effectivement provoquer la mort par arrachement.

- Kyusho au-dessus de la clavicule dans **les ligaments du trapèze.**



II - 15° — KYUSHO AU VISAGE.

(Suite)

- TORI, derrière UKE, peut saisir en crochet avec l'index la commissure de **la lèvre** et la joue qu'il pince vigoureusement et profondément, et tire **en arrière.**

- TORI, toujours derrière UKE, peut également appuyer en crochet ses doigts dans **les orbites et** tirer ainsi la tête d'UKE en arrière, tout en poussant le dos d'UKE avec l'autre main.

  Ce Kyusho peut s'exécuter sur un adversaire debout, ou allongé au sol sur le ventre.

- Indiquons aussi pour mémoire la prise de **cheveux** ou d'**oreille** qui permet de se dégager par exemple d'une « ceinture-avant » sous les bras (Ire PARTIE, **II - 10°**, P. 49), d'accentuer les déséquilibres arrière ou latéraux, et facilite les atemi au visage ou bien au cou.



II - 16° — KYUSHO A LA MAIN ET AU BRAS.

- Kyusho de la pointe du pouce sur le **3° ligament interosseux du dos de la main,** environ 2 cm. au-dessus des articulations des métacarpiens et des phalanges.
- Le même, exécuté avec la 1re articulation du médius.
- Sur le **1er interosseux dorsal,** Kyusho de la 1re articulation de l'index.

  Tous ces Kyusho — et leurs variantes — sont très utiles pour se dégager des prises de poignets et de la « ceinture-arrière » (1re PARTIE, **III** et **V,** P. 53 et ss. P. 95 et ss.).
- Le Kyusho du pouce sur le **nerf médian du poignet** facilite l'exécution des torsions du poignet.
- De même le Kyusho sur **les nerfs de la face interne du bras,** et de chaque côté sur **les ligaments au coude** du biceps et du triceps assure un meilleur contrôle des arm-locks.

  S'habituer par conséquent à compléter les arm-locks et wrist-locks par des contacts en kyusho.
- Signalons enfin le Kyusho au **bas-ventre**, particulièrement efficace pour se dégager d'une « ceinture-avant ou arrière » avec prise des bras.

REMARQUE : On peut employer avec profit certains kyusho, ou certains atemi du « tranchant » ou du poing contre un adversaire qui vous a entraîné au sol, ou que l'on a projeté.

III

LES ATEMI

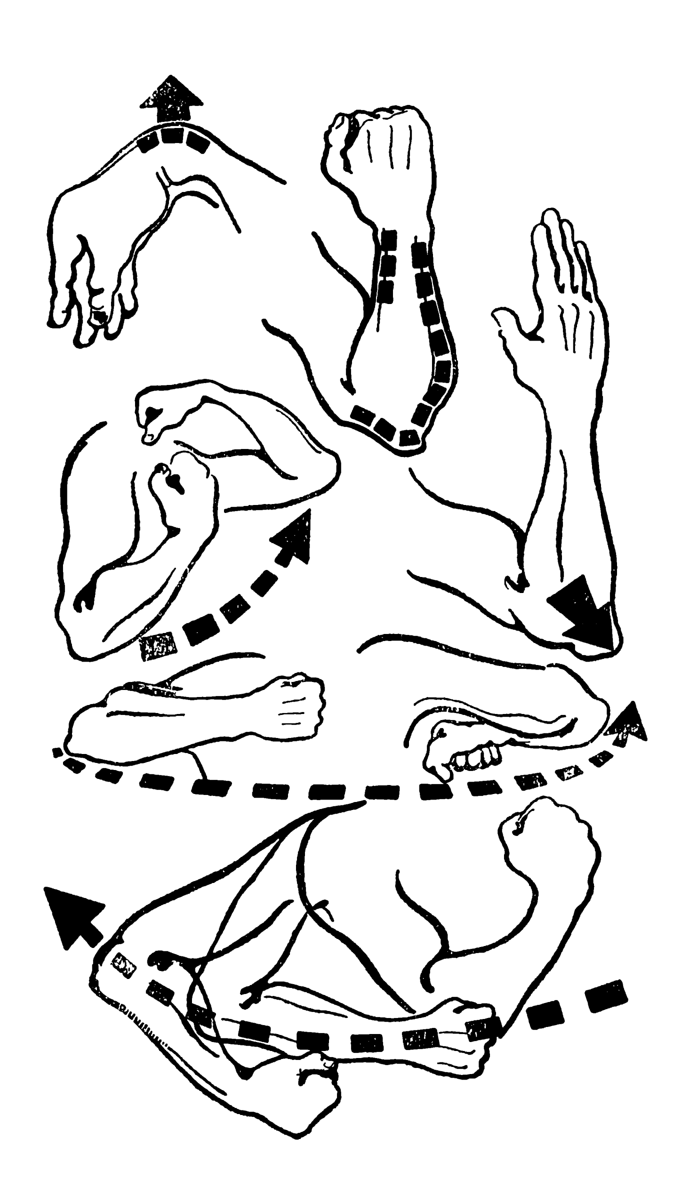
AVEC LE COUDE

III — LES ATEMI AVEC LE COUDE.

(HIJI-ATE-WAZA)

1. — Points d'impact.
2. — Atemi au visage.
3. — Atemi au corps.
4. — Atemi sur dégagements de poignets.
5. — Atemi contre étranglement de face.
6. — Atemi sur arm-lock latéral.

◆ Nous aurons, dans cette Série, l'occasion d'examiner un certain nombre d'atemi exécutés non seulement avec le coude, mais aussi avec l'avant-bras.



III - 1° — COUDE :

POINTS D'IMPACT.

- C'est essentiellement l'olécrâne, apophyse saillante du cubitus, qui constitue la pointe du coude.
  Attention : l'olécrâne, point d'impact, est voisin de l'épitrochlée, qui est, on le sait, l'apophyse interne de l'humérus, extrêmement sensible, et comme telle, point de Kyusho.
- Points d'impact accessoires, toute **la partie cubitale de l'avant-bras** et **la face radiale du poignet** peuvent être progressivement endurcies pour mieux bloquer les attaques, comme on l'a vu P. 25, à propos des **Positions de Défense.**
- Au Japon, on s'entraîne même, en KARATE, à utiliser en tant que zone d'impact **la face dorsale du poignet** fléchi vers le bas. Mieux vaut d'ailleurs déconseiller cette sorte d'atemi, qui est pour celui qui l'emploie plus dangereuse qu'utile, à moins de posséder un entraînement très poussé.
- Atemi fondamentaux du coude : **de bas en haut,** « en uppercut »; le poing est fermé, le poignet infléchi vers l'intérieur et dirigé vers le deltoïde, le biceps contracté.
- **De haut en bas,** avec la main tendue un peu comme pour un atemi du « tranchant », ou bien le poing fermé.
- **En coup droit,** vers l'intérieur, ou **en revers,** vers l'extérieur, avec le coude au niveau de l'épaule. Le poing doit partir en supination pour arriver en pronation à l'impact.
- Enfin, le coup « en balancier » **d'avant en arrière,** contre les attaques par derrière.



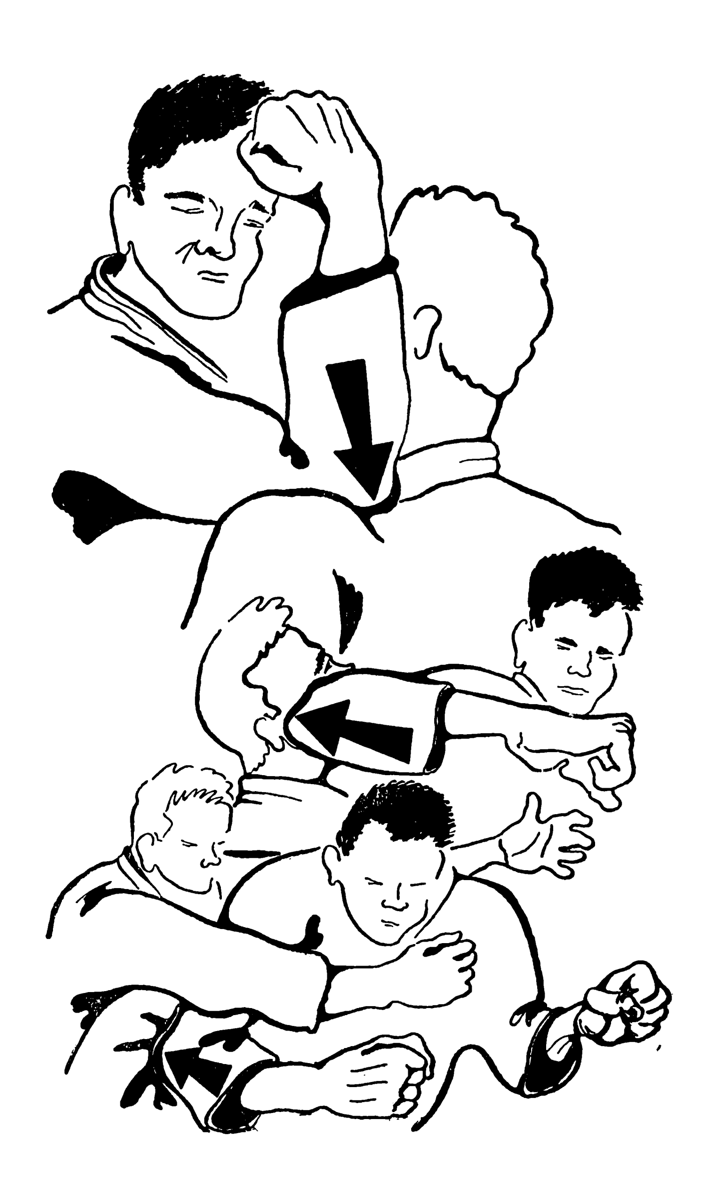
III - 2° — ATEMI DU COUDE AU VISAGE.

- Atemi à la **pointe du menton, de bas en haut,** toujours avec le mouvement de torsion vers l'intérieur du poing qui doit accompagner la montée du bras.

- Atemi à l'**angle de la mâchoire, en coup droit.** Le poing part au-dessus de l'épaule pour se placer presque sous l'aisselle à l'instant de l'impact.

- Atemi à l'**angle de la mâchoire,** ou sur le **côté du cou,** en **revers.**

- Atemi de **haut en bas** à la **mâchoire** ou bien à la **joue.**



III - 3° — COUDE :

ATEMI AU CORPS.

- Atemi de **haut en bas,** à la **clavicule.**

- Sur attaque arrière d'UKE, TORI peut riposter par **revers au visage,**

- et par coup au **plexus,** ou bien au **flanc** (fausses côtes et hypochondres).

REMARQUE : On peut assez facilement placer certains coups de coude, spécialement l'atemi au plexus à un adversaire qui vous a emmené au sol.



III - 4° — ATEMI DU COUDE SUR DEGAGEMENTS DE POIGNETS ET ATTAQUES LATERALES.

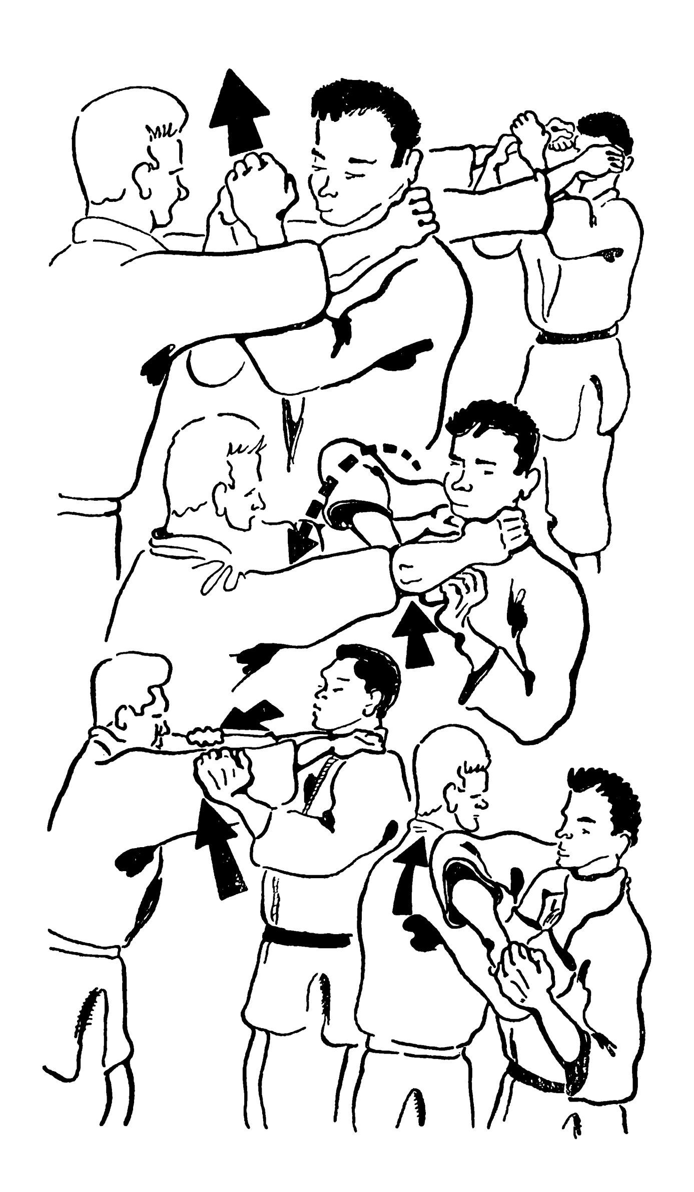
- Les atemi de cette page — sur dégagements de poignets — et de la page suivante — contre étranglement de face — ne sont indiqués qu'à titre d'exemples, et pour bien montrer, une fois de plus, leur interdépendance avec la Self-Défense fondamentale, la très grande variété des combinaisons possibles de coups et de parades.

- Contre la prise d'un poignet à deux mains (1re PARTIE, **III - 3°**, P. 59), TORI fait suivre directement le dégagement d'un atemi **de bas en haut,** à **la pointe du menton.**

- Sur le dégagement de **III - 1°,** P. 55, TORI revient **en revers** à la **mâchoire,** ou au **cou.**

- Sur le dégagement de **III - 2°,** P. 57, TORI, sans lâcher la main droite d'UKE qu'il tire en avant vers le bas, riposte par un **coup droit au menton.**

- Sur attaque latérale d'UKE, par exemple en prise de tête (1re PARTIE, **IV - 3°,** P. 77), TORI peut contrer directement d'un atemi au **flanc** ou au **plexus.**



III - 5° — ATEMI DU COUDE CONTRE ETRANGLEMENT DE FACE.

- UKE saisit de face à deux mains le cou de TORI (attaque de **II - 1°**, 1re PARTIE, P. 31).

- TORI peut se dégager en soulevant avec force et rapidité ses **avant-bras « en pointe »,** mains jointes et coudes écartés, entre les coudes d'UKE.

- TORI peut aussi contourner par le haut un bras d'UKE, le gauche par exemple, saisir ses propres mains entre les bras d'UKE et repousser fortement le coude droit d'UKE en le frappant avec le **bord cubital de son poignet** droit.

- TORI a également la possibilité de faire atemi avec la **base de ses paumes** ou le **bord radial de ses avant-bras,** de chaque côté, sur les coudes d'UKE, contre les ligaments du triceps à l'olécrâne.

  Si UKE a les bras tendus — ce que TORI peut obtenir en se cambrant fortement en arrière — il peut subir une luxation de l'articulation du coude.

- TORI peut enfin frapper UKE en **revers du coude au menton.**

REMARQUE : Sur de telles attaques, toutes sortes d'atemi de la main, du poing, ou du coude sont ainsi possibles, sans parler des coups de genou et de pied que nous verrons plus loin.



III - 6° — ATEMI SUR ARM-LOCK LATERAL.

- Voici, encore à titre d'exemple, une parade qui est la combinaison d'un arm-lock latéral et d'un double atemi exécuté avec les avant-bras.
- UKE attaque exactement comme dans **IV - 4°**, 1re PARTIE, P. 125, c'est-à-dire d'un direct du gauche.
- TORI esquive en faisant un pas de côté vers l'extérieur, et se trouve alors de flanc par rapport à UKE, à la gauche de ce dernier.

  Le bras d'UKE vient donc passer devant la poitrine de TORI.
- Les bras de TORI contournent rapidement, par dessous, d'une part le bras et d'autre part le poignet d'UKE, et TORI ramène brusquement ses avant-bras contre la poitrine (qu'il avance) de façon que leur bord radial et antérieur vienne frapper respectivement le haut du biceps et le poignet d'UKE, au moment où le bras gauche de celui-ci arrive au bout de sa course.

  Il y a rupture des ligaments du coude qui vient heurter, à contre-sens d'articulation, le sternum de TORI.

REMARQUE : Il s'agit là en réalité d'une variante de l'arm-lock de **III - 6°**, 1re PARTIE (P. 65). L'atemi sert alors à amplifier brusquement la douleur de l'articulation forcée à contre-sens. On peut appliquer ce procédé de **contact avec percussion** à bien d'autres parades, mais faire **attention** en s'y entraînant.

IV

LES ATEMI

AVEC LA TÊTE

IV — LES ATEMI AVEC LA TETE.

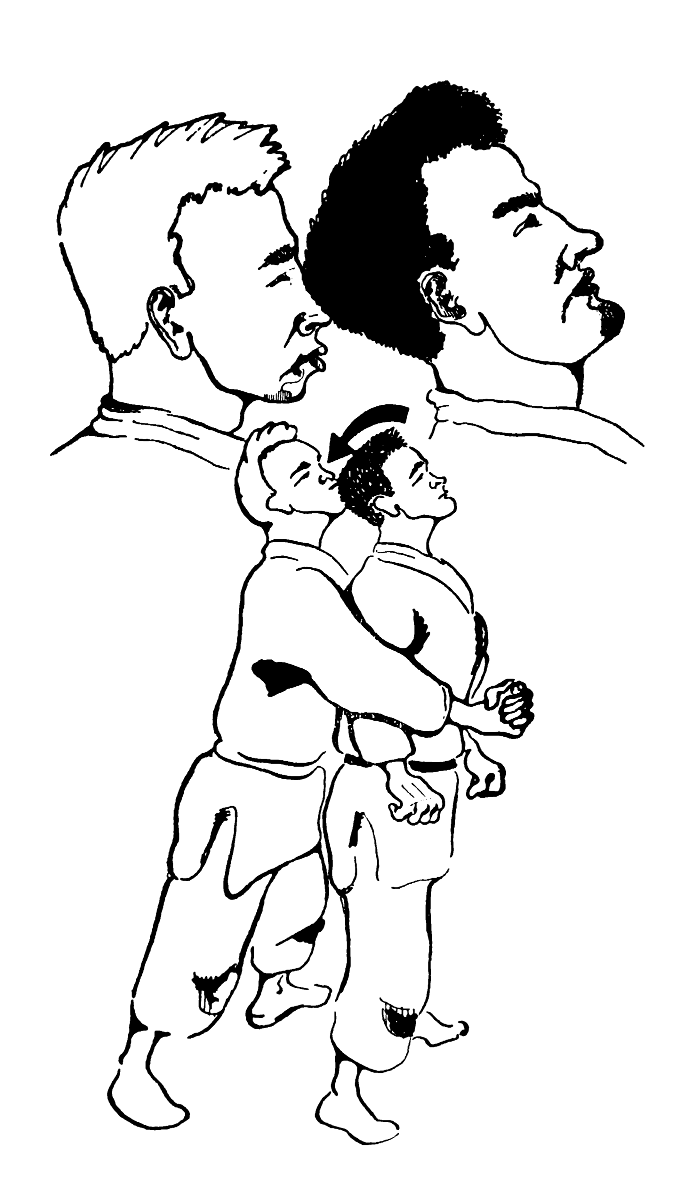
(ATAMA-ATE-WAZA)

1. — Points d'impact et atemi contre « ceinture-avant ».
2. — Atemi contre « ceinture-arrière ».
3. — Atemi au dos et au ventre avec déséquilibre.



IV - 1° — TETE : POINTS D'IMPACT ET ATEMI DE FACE.

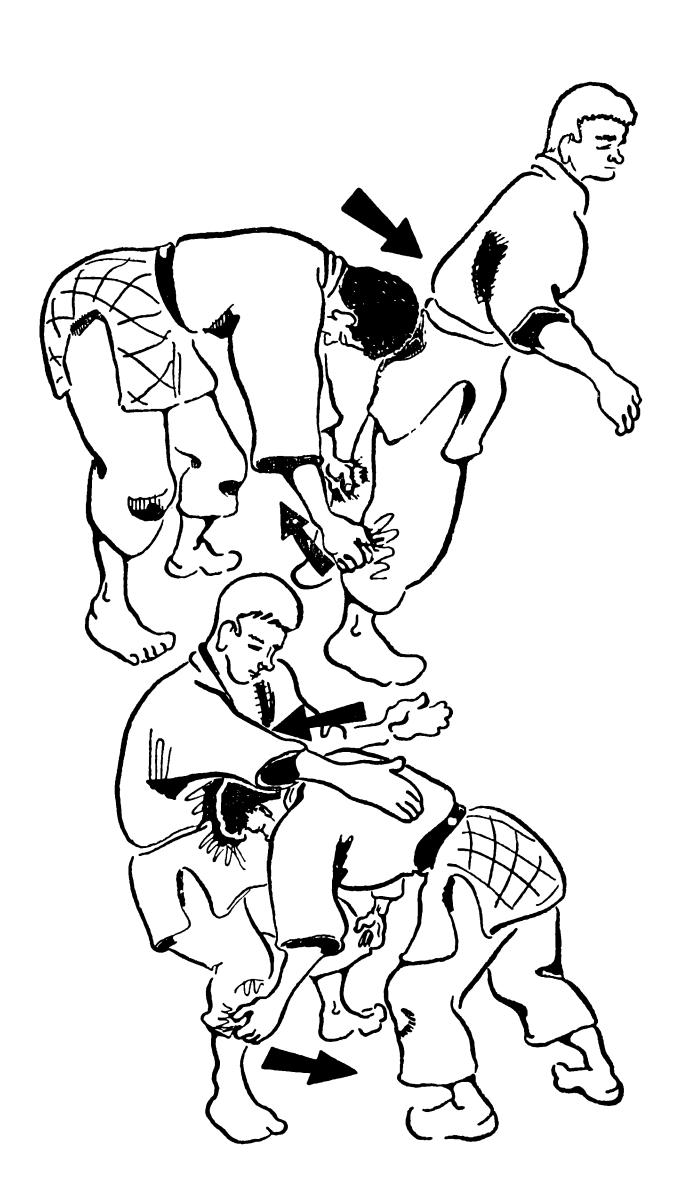
- **Points d'impact :** ce sont - par devant, le **front,** - et par derrière, l'**occiput.**
- Les atemi portés avec la tête sont essentiellement des atemi de défense contre « ceinture-avant », ou contre « ceinture-arrière ».
  On a vu plus haut (1re PARTIE, **VII - 5°,** P. 161) le « **coup de boule »,** mais en définitive cet atemi risque d'être plus dangereux pour celui qui le porte, que pour son adversaire. Là encore, c'est une question d'opportunité.
- L'atemi avec la tête doit se placer de très près, en contractant brusquement les muscles du cou sans bouger le corps. Pour cela, s'entraîner à tourner en souplesse la tête à droite et à gauche, à la pencher loin en avant et en arrière, et à la faire pivoter exactement comme le poing autour du poignet.
  C'est là, d'autre part, un excellent exercice de décontraction.
- Atemi **du front** en avant, contre « ceinture-avant » avec prise des bras. Si ses bras ne sont pas entourés par ceux d'UKE, TORI utilise le « coup de boule » classique, ses mains allant chercher la nuque d'UKE pour la tirer en avant.
  L'atemi doit se porter sur le nez d'UKE, de préférence au sommet, car en le plaçant à la base, sur la lèvre supérieure, TORI court le risque de s'ouvrir le front sur les incisives de la mâchoire supérieure d'UKE.



IV - 2° — TETE : ATEMI CONTRE « CEINTURE-ARRIERE. »

- C'est la parade inverse de la précédente en ce sens que, cette fois, UKE se trouve derrière TORI.
- Atemi avec l'**occiput, sur** ou **sous** le nez.

REMARQUE : TORI, si c'est nécessaire, peut alors « enchaîner », comme d'ailleurs dans la parade précédente, avec d'autres atemi, ou des Clés de bras ou de poignet.



IV - 3° — TETE : ATEMI AU DOS ET AU VENTRE.

- Il s'agit ici moins d'atemi véritables que de « poussées » de la tête, qui peuvent être utiles parfois pour déséquilibrer l'adversaire, et compléter d'autres mouvements.

- TORI, qui se trouve derrière UKE, lui saisit les chevilles, ou les revers du pantalon, et lui donne **un coup de tête aux reins.**

- TORI, en face d'UKE cette fois, se baisse, saisit les revers du pantalon, comme précédemment, ou les genoux, et porte à UKE **un coup de tête à l'estomac** ou bien **à l'abdomen.**

  TORI doit agir vite et bien bloquer les jambes d'UKE pour éviter le coup de genou au visage.

V

LES ATEMI

AVEC LE GENOU

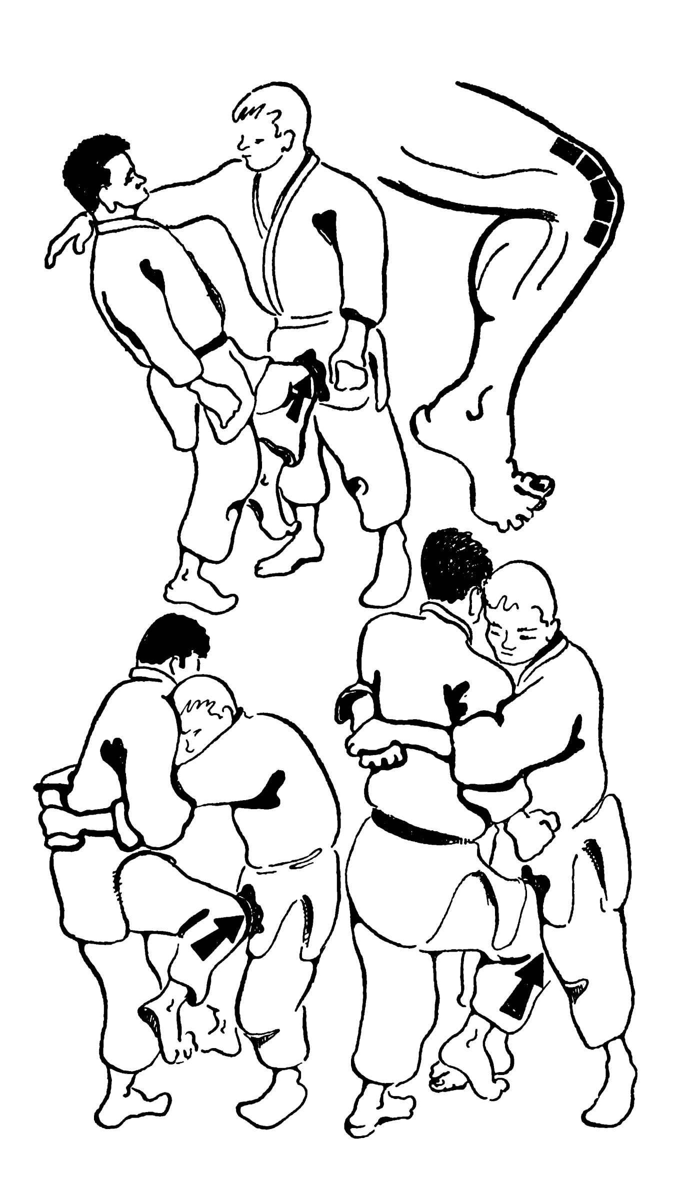
V — LES ATEMI AVEC LE GENOU.

(HIZA-GASHIRA-ATE)

1. — Point d'impact et atemi de face.

2. — Atemi de côté et de dos.

3 et 4. — Atemi sur un adversaire au sol.



V - 1° — GENOU : POINT D'IMPACT ET ATEMI DE FACE.

- **Point d'impact :** la face antérieure de **la rotule** et le tendon du quadriceps.

  Le genou doit être plié au moins à angle droit, et soulevé en ramenant le talon en arrière.

- Les coups portés **de face** avec le genou sont essentiellement les atemi **au bas-ventre**, pour contrer immédiatement **un début d'attaque,**

- ou bien pour se dégager d'une « **ceinture-avant** » **sous les bras,** et l'atemi peut se compléter alors d'un double arm-lock,

- ou d'une « **ceinture-avant** » **avec les bras pris,** et TORI, en portant l'atemi, doit les écarter et les soulever pour déséquilibrer UKE en avant, et pouvoir ainsi mieux placer son coup de genou.



V - 2° — ATEMI DE COTE ET DE DOS AVEC LE GENOU.

- TORI se trouve **à côté** d'UKE.

  Sur déséquilibre avant d'UKE, et pour compléter un arm-lock latéral par exemple, TORI fait atemi du genou **au visage** (front, nez) d'UKE,

- ou bien **au cou,** en appuyant dans les deux cas la nuque d'UKE vers le bas pour aggraver le choc. Voir également 1re PARTIE, **VII - 4°,** P. 159.

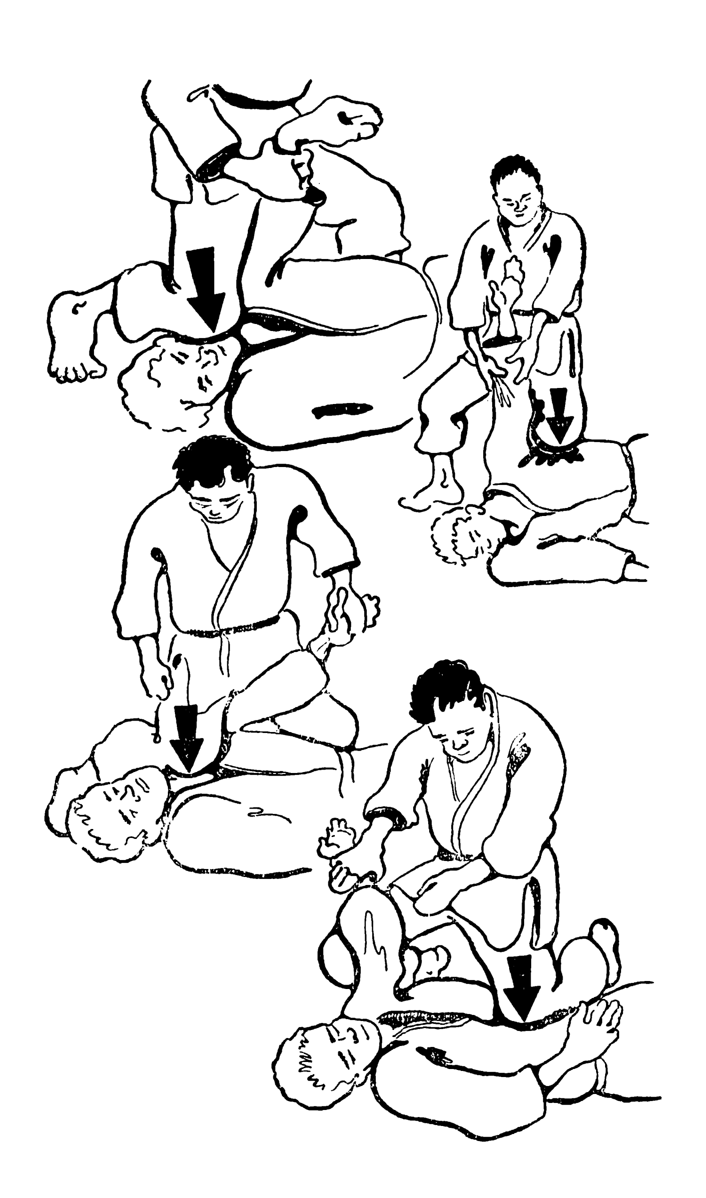
- Atemi au **plexus solaire.**

- TORI est **derrière** UKE.

  Il peut alors lui infliger un atemi du genou **aux lombes.**

REMARQUE : Un atemi doit être porté au moment précis où l'adversaire se trouve placé dans le **déséquilibre** le plus approprié, c'est-à-dire celui qui lui fait subir le choc avec le maximum de dommage.

Dans le cas précédent, par exemple, TORI doit d'abord déséquilibrer UKE nettement en arrière, le « creuser » littéralement avec sa main droite qui vient appuyer sur le cou, et la gauche qui le repousse au dos ou à l'épaule, pour que le coup aux reins fasse son plein effet.



V - 3e — ATEMI DU GENOU SUR UN ADVERSAIRE AU SOL.

- Ce sont des atemi qui permettent de « conclure », quand on a amené son adversaire à terre, soit par une Clé, soit par une projection, en restant soi-même debout.

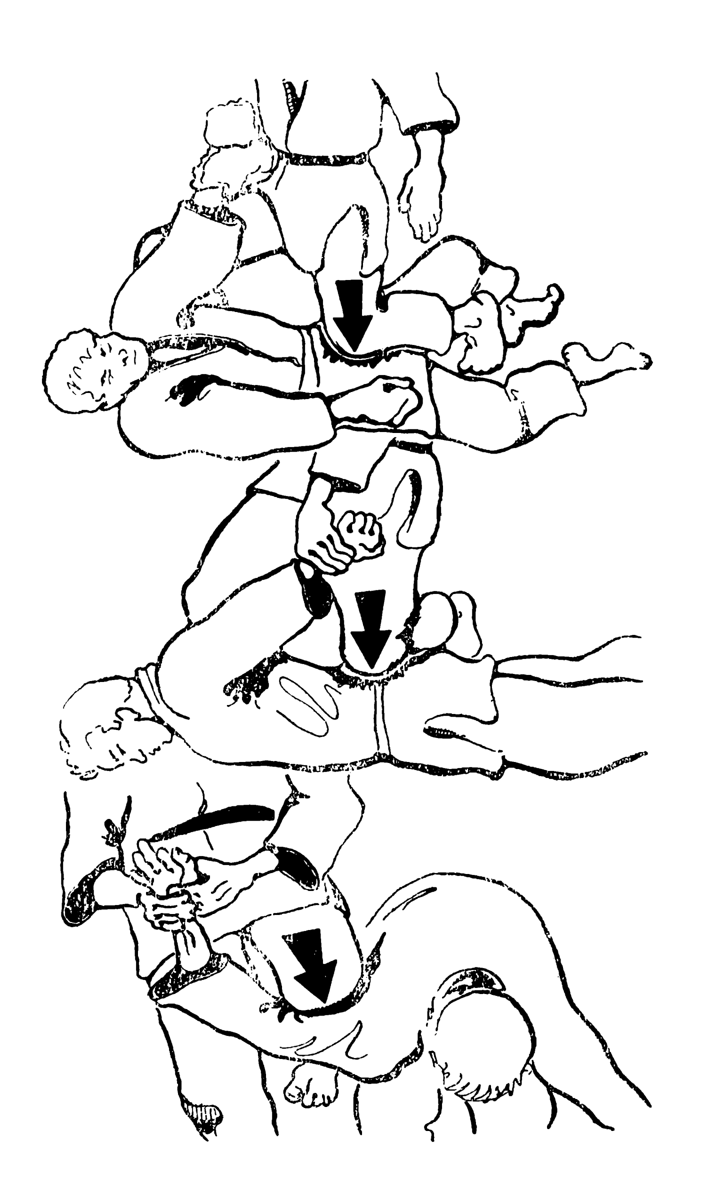
- TORI doit alors se laisser littéralement tomber de tout son poids avec le genou « en pointe », mais sans perdre l'équilibre sur l'autre pied qui doit rester en appui, et de préférence en gardant toujours une prise sur un bras d'UKE.

- Atemi **au visage.**
  . TORI peut d'ailleurs « enchaîner » par la **1re Clé de Bras,** de la **1re Position** (JUDO P. 214), mais **il est toujours préférable en Self-Défense de rester debout,** surtout contre plusieurs adversaires.

- Atemi au flanc, aux **fausses-côtes.**

- Atemi au **cou.**

- Atemi au **plexus solaire.**



V - 4° — ATEMI DU GENOU SUR UN ADVERSAIRE AU SOL.

(Suite)

- Atemi **au bas-ventre.**

- Si UKE se trouve allongé à plat-ventre, TORI peut lui porter un atemi du genou **aux vertèbres lombaires** (sous la 1re ou sous la 4e), ou bien **aux reins.**

- Enfin TORI a toujours la possibilité de placer certaines Clés de bras ou de poignet en utilisant son genou « **en coin** » et avec choc, en tant que point de contact.

VI

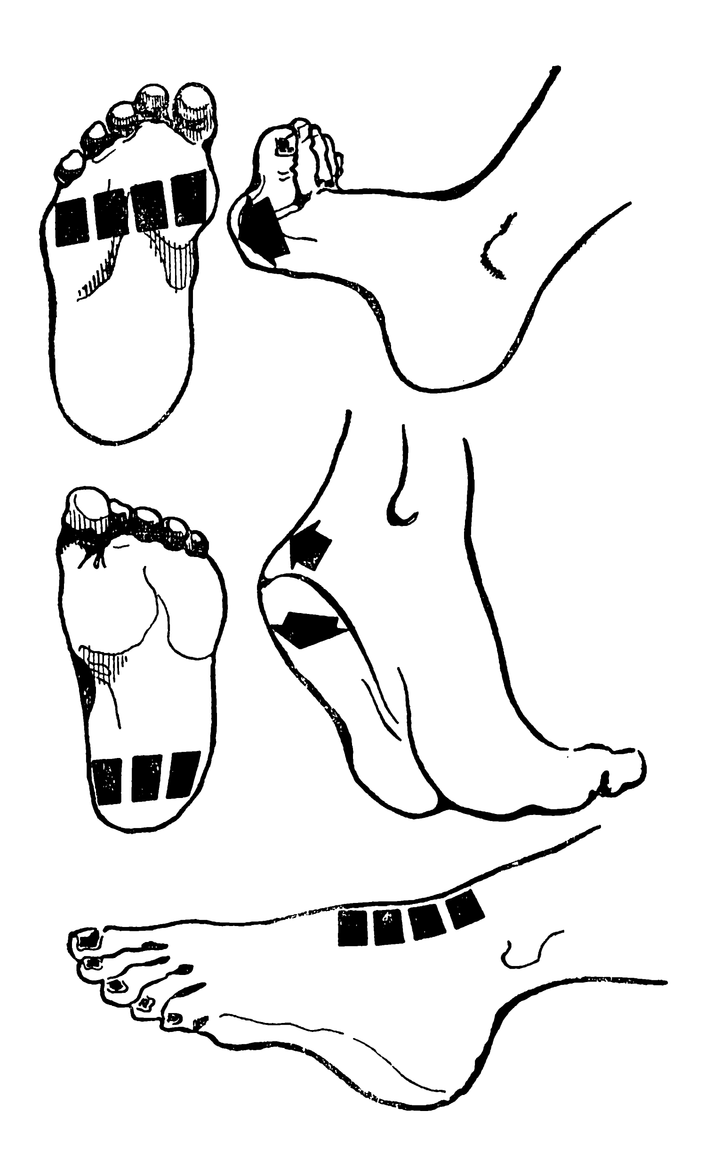
LES ATEMI

AVEC LE PIED

VI — LES ATEMI AVEC LE PIED.

1. — Points d'impact.
2. — La technique du coup de pointe.
3 et 4. — Atemi de pointe.
5 et 6. — Atemi du talon en avant.
7 et 8. — Coup chassé latéral.
9. — Atemi du talon en arrière.
10 et 11. — Coup de pied contre un adversaire au sol.
12 et 13. — Défense au sol avec le pied contre un adversaire debout.

- En Japonais, l'atemi avec la pointe du pied s'appelle SEKITO-ATE-WAZA.
- L'atemi avec le talon s'appelle KAGATO-ATE-WAZA.
- Nous allons, dans cette Série, passer successivement en revue, après avoir précisé les points d'impact :
  - — d'abord les divers coups de pointe, contre un adversaire qui se trouve de face, puis de dos;
  - — puis les coups de talon de face, de flanc, et en arrière, sur un adversaire qui fait front ou qui tourne le dos;
  - — ensuite, les différents coups de pied que l'on peut porter à un adversaire qui est au sol;
  - — enfin, les défenses à coups de pied au sol, contre un adversaire debout.



VI - 1° — PIED :

POINTS D'IMPACT.

- C'est d'abord, pour le « coup de pointe », toute la ligne d'articulations des métatarsiens — et particulièrement du premier, celui du gros orteil (**relief des sésamoïdes**) — et des premières phalanges des orteils.

  L'atemi dit « de pointe » doit se porter avec les orteils très fortement infléchis vers le haut, de façon à donner justement tout son relief à l'apophyse d'insertion des sésamoïdes.

- C'est ensuite le **talon**, surtout la tubérosité antérieure du calcanéum par-dessous, et toute sa partie postérieure.

- C'est enfin le **cou-de-pied** (muscle pédieux extenseur des orteils, sur le scaphoïde et le cuboïde) dans le seul cas d'atemi au bas-ventre entre les jambes.



VI - 2° — TECHNIQUE DU COUP DE POINTE.

- Simple rappel, car nous avons déjà eu l'occasion de parler du « **coup de pointe** » à propos de la défense contre boxe (Ire PARTIE, **VI - I°**, P. 119), ainsi que de la défense contre coups de pied (P. 141). S'entraîner à bien marquer les quatre « temps » du mouvement (deux « temps » d'attaque à l'aller, et deux « temps » au retour) : d'abord la levée du genou, ensuite le coup détaché en avant, immédiatement suivi du retour du pied en arrière, enfin la retombée du pied au sol. Répétons que jamais ce coup ne doit être donné avec la jambe constamment tendue.

- Toujours de face, le coup peut aussi se donner selon une technique presque identique avec **la plante** du pied et surtout **le dessous du talon.**
  La montée du genou est la même, mais tout le pied — et pas seulement les orteils — se trouve fortement fléchi vers le haut, à partir de la cheville.
  Puis, le coup de pied lui-même ne se détache pas « en balancier qui fouette », mais « en piston qui percute », et la force d'impact ne part plus du genou comme précédemment, mais de la hanche.

REMARQUE : De toute façon, **jamais les orteils ne doivent se trouver tendus** (à une seule exception près que nous allons voir), car, dans cette position, ils risqueraient à l'impact de se trouver fortement endommagés.



VI - 3° — L'ATEMI DE POINTE SUR UN ADVERSAIRE DE FACE.

- Coup de pied **au genou**, sur le tendon rotulien.
- Coup de pied **au bas-ventre** : voir par exemple 1re PARTIE, **V - 6°**, P. 101, **VII - 1° Bis**, P. 151, etc.
- Atemi du cou-de-pied **entre les jambes** : c'est le seul que l'on puisse porter avec les orteils peu fléchis et même tendus, afin de durcir davantage les extenseurs au-dessus du pied.
- Coup de pied au **plexus solaire**.
- Coup de pied au **visage** : il conclut de nombreuses parades en Clés de bras (par exemple : **II - 5°**, P. 39, **XII - 9°**, P. 253).

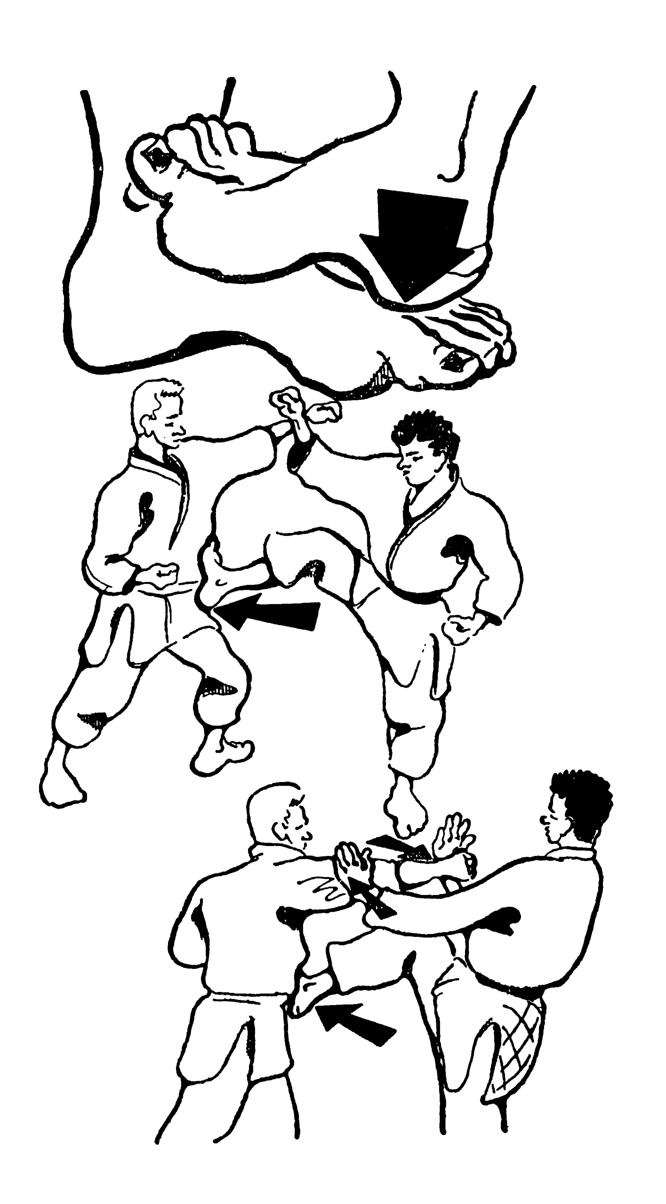


VI - 4° — L'ATEMI DE POINTE SUR UN ADVERSAIRE DE FACE OU DE DOS.

- Le coup de pied au **menton** : à moins d'un entraînement poussé, il est difficile et risqué de le placer sur un adversaire qui n'est pas penché en avant.

- Si UKE se trouve **de dos**, TORI peut lui faire atemi de pointe au **creux du genou**,

- ou bien **au dos** (reins, vertèbres lombaires ou dorsales).



VI - 5° — ATEMI DU TALON SUR UN ADVERSAIRE DE FACE.

- Pour porter ces atemi, on a vu que le pied doit être fortement fléchi vers le haut de manière à placer le talon « en pointe ».

- De près, par exemple sur dégagement de « ceinture-avant », ou de prise de tête, faire atemi du talon à **la base du gros orteil** (Ire PARTIE, **IV - 5° Bis,** P. 83).

- Sur attaque en direct par exemple, TORI bloque de l'avant-bras et contre immédiatement du talon **au flanc**, ou **à l'aine**.

- Sur cette même attaque, TORI peut contrer aussi par atemi du talon au corps, et faire arm-lock en atemi sur le bras d'attaque, selon une technique analogue à celle de **III - 6°**, 2me PARTIE, P. 335.

Encore un exemple de parade combinant très efficacement, à la fois un arm-lock et divers atemi.

Mais il est à déconseiller d'aller trop loin dans cette voie, et de compliquer inutilement des procédés de défense qui doivent avant tout être simples et rapides pour être utiles.



VI - 6° — ATEMI DU TALON EN AVANT SUR UN ADVERSAIRE DE DOS.

- UKE tourne le dos à TORI, qui peut lui faire directement atemi du talon **au creux poplité**,

- ou combiner cet atemi avec une strangulation arrière, un arm-lock, et déséquilibrer UKE pour terminer au sol (par exemple : Ire PARTIE, **VI - 7°**, P. 131, ou **IX - 2°**, P. 189).

- Atemi direct du talon **sous la première lombaire.**



VI - 7° — ATEMI LATERAL AVEC LA PLANTE ET LE TALON.

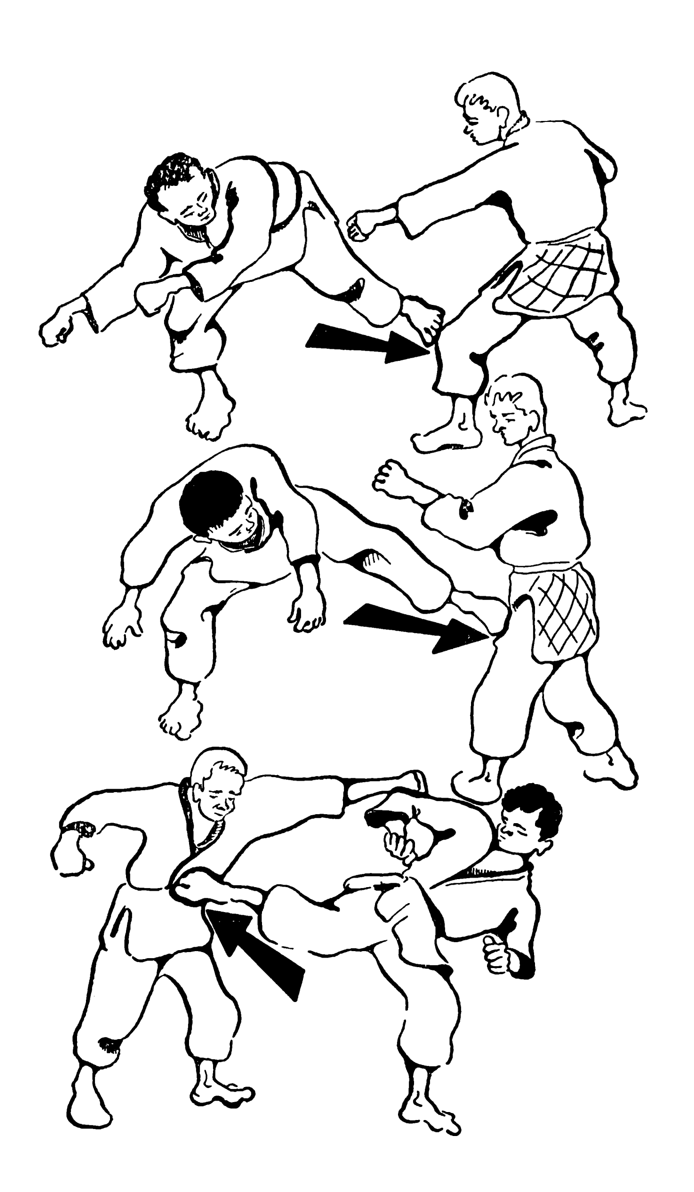
- C'est le « **coup de pied bas** » et le « **coup chassé** » de la boxe française (P. 141).

- Le « coup de pied bas » doit se donner avec le tranchant interne, c'est-à-dire en réalité avec le bord de la chaussure, et à l'entraînement avec la plante du pied.

- Coup de pied bas **au tibia**, en défense contre boxe.

- Sur attaque en revers, blocage du bras, et coup de pied bas sur la **face interne du tibia**, qui peut se compléter d'un déséquilibre et d'une projection du genre **6me Lancement de Jambe** (JUDO, P. 36, et Ire PARTIE, **VI - 10°**, P. 137).

- Toujours sur direct, esquive et blocage, avec coup de pied chassé latéral **au tendon rotulien.**

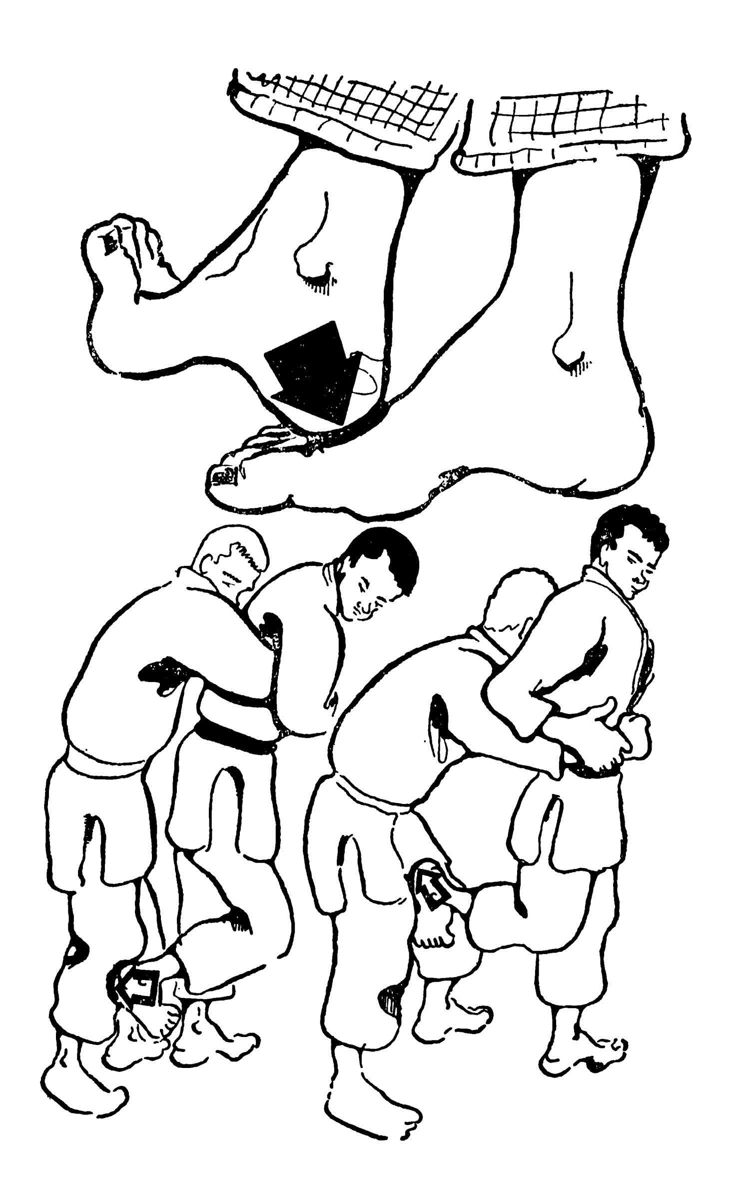


VI - 8° — ATEMI LATERAL - ARRIERE AVEC LE TALON.

- Le même que le précédent, mais décoché « en ruade », vers l'arrière, **au genou** (voir 1re PARTIE, **V - 7°**, P. 103).

- TORI peut aussi frapper **à l'aine, au flanc** (plutôt qu'au bas-ventre, plus difficile à atteindre transversalement avec le talon),

- ou encore **au plexus solaire**, en « **chassé croisé arrière** » ou « **en coup de pied de revers** » (P. 143), en lançant dans ce dernier cas la jambe à partir de la hanche.



VI - 9° — ATEMI DU TALON EN ARRIERE.

- Ce sont les coups du talon « en pointe » que TORI peut placer à UKE quand celui-ci est près de lui et derrière, spécialement quand il le tient à bras-le-corps en « ceinture-arrière » :

- sur la **base des orteils,** et surtout sur le ligament du gros orteil,

- sur le tendon **rotulien,**

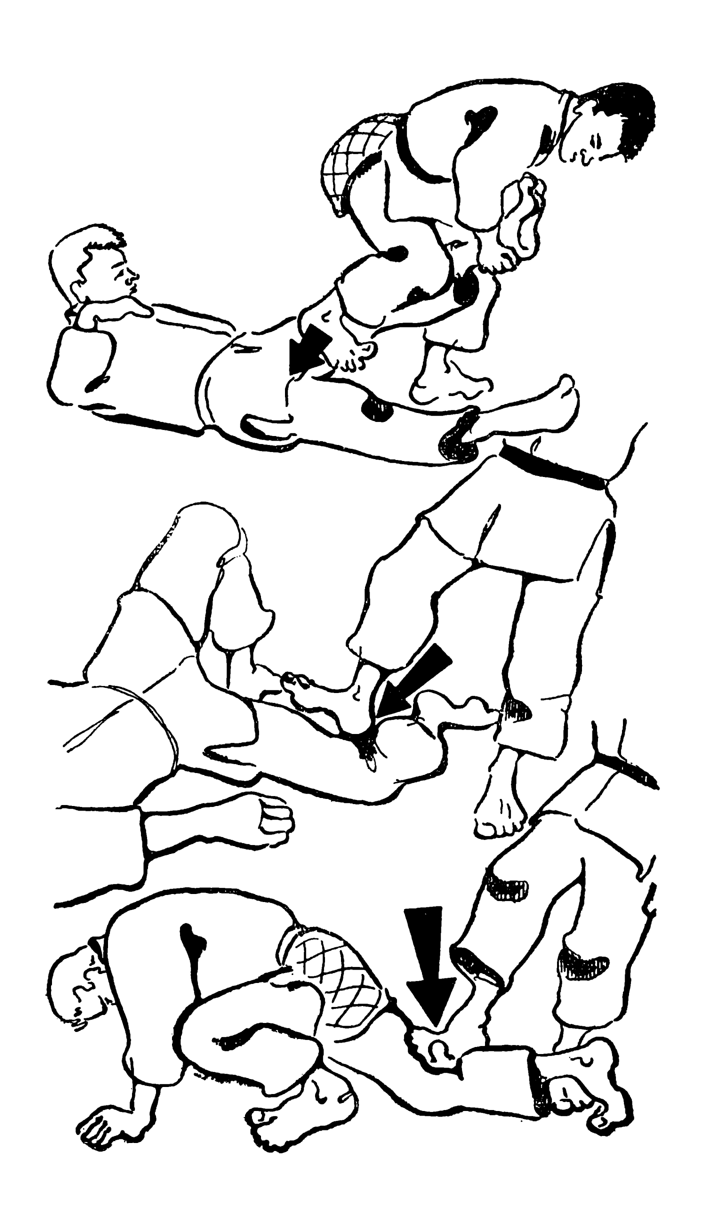
- et même au **bas-ventre**.



VI - 10° — COUP DE PIED CONTRE UN ADVERSAIRE AU SOL.

- Ce sont les atemi les plus usuels pour mettre l'assaillant plus ou moins longtemps hors de combat, quand on l'a projeté ou amené au sol :
- le coup de **pointe** à **la face,**
- ou à **la nuque** ;
- le coup de **talon** aux **fausses-côtes,**
- au **plexus solaire,**
- ou bien **au dos,**
- et le coup de **pointe** au **dos.**

REMARQUE : TORI doit conserver autant que possible une prise sur le bras d'UKE, ce qui lui permet de porter l'atemi avec plus de précision et d'efficacité.



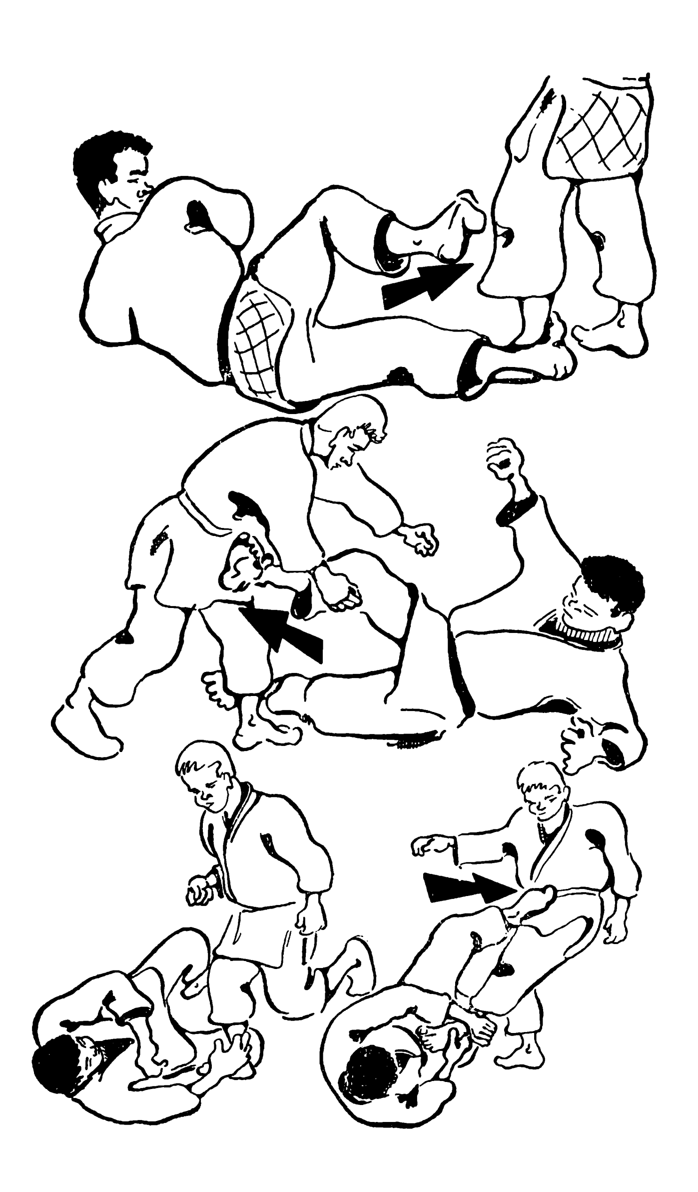
VI - 11° — COUP DE PIED CONTRE UN ADVERSAIRE AU SOL.
(Suite)

- Coup de talon **au bas-ventre**, par exemple après le dégagement et la projection de **V - 2°**, Ire PARTIE, P. 93.

- Coup de talon sur les **ligaments** internes (ou externes) **du genou.**

- Coup de talon **au creux poplité** sur un adversaire à plat-ventre, ou qui est tombé en avant sur les mains, ce qui est aussi un moyen de l'immobiliser au sol, en l'empêchant sans grand effort de se relever.

  TORI peut aussi enchaîner en Clé de Jambe (variante de la **4me Bis,** JUDO P. 269).



VI - 12° — DEFENSE AU SOL AVEC LE PIED CONTRE UN ADVERSAIRE DEBOUT.

- La manière dont TORI, au sol, peut se défendre à coups de pied contre UKE debout, est en quelque sorte la réciproque des atemi qui précèdent.

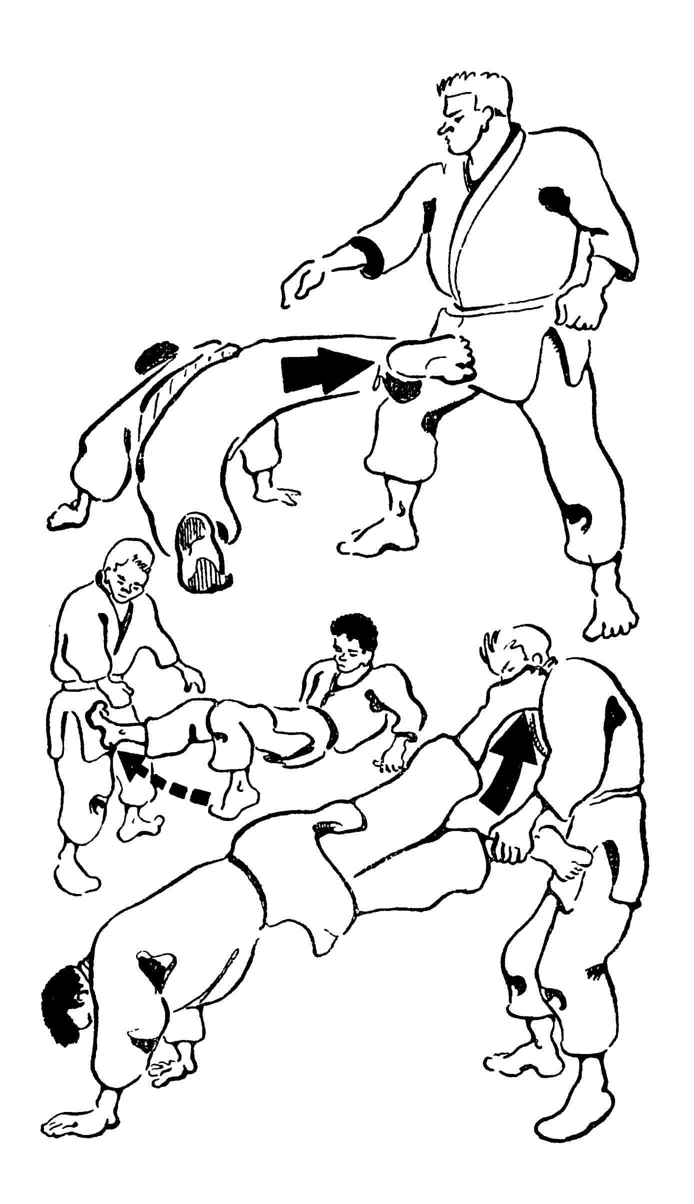
- TORI fait atemi du **talon** droit par exemple au **tendon rotulien** d'UKE. Il peut, pour porter un coup encore plus sévère, bloquer le talon d'UKE avec son cou-de-pied gauche « en crochet ».

  Il y a non seulement traumatisme, mais rupture des ligaments du genou, et UKE se trouve, de plus, projeté en arrière par une variante du **10me Sutemi** (JUDO, P. 112).

- Atemi du **talon** au **bas-ventre**. TORI a également ensuite la possibilité de projeter UKE en variante de **9me Sutemi** (JUDO, P. 111).

- Sur coup de pied de pointe d'UKE, par exemple au flanc droit de TORI, celui-ci se tourne rapidement sur sa droite, bloque la cheville avec son avant-bras gauche en travers, saisit aussitôt le talon d'UKE avec sa main droite, riposte d'un atemi du **talon** au **bas-ventre** et poursuit en projetant UKE en arrière. Il peut même conclure par une Clé de pied du genre **1re Bis** (JUDO, P. 263).

  Cette parade est encore plus facile si le pied d'appui d'UKE est entre les jambes de TORI.



VI - 13° — DEFENSE AU SOL AVEC LE PIED CONTRE UN ADVERSAIRE DEBOUT. (Suite)

- Au moment où UKE s'avance, TORI roule sur le côté en prenant appui sur les mains et sur une jambe ; avec l'autre, il donne de côté un coup de pied de **pointe** au **bas-ventre** d'UKE.

  TORI peut aussi exécuter cet atemi en partant debout.

- TORI reste sur le dos, mais se soulève en avant sur les mains et sur une jambe, pour donner à UKE un coup de **pointe** au **bas-ventre** ou bien au **genou.**

- Quand UKE a réussi à saisir une cheville de TORI, celui-ci, pour se dégager, prend appui sur les mains, se tourne face au sol, et porte avec son pied libre un atemi « en ruade » au **visage** d'UKE.

Et pour CONCLURE, ces 5 CONSEILS :

- ATTENTION, n'oubliez jamais que ces prises et ces atemi sont DANGEREUX, quelquefois MORTELS.

- Tous ces mouvements ne deviennent vraiment et pleinement efficaces qu'à la condition de **s'entraîner** avec persévérance et minutie.

- Combinez vos parades et vos atemi favoris mais... ne compliquez pas. Votre défense serait inopérante... et ridicule.

- Le « **moment** » **de** « **l'entrée** » pour la parade, de **l'impact** pour l'atemi, a une importance capitale.

- En SELF-DEFENSE, comme en JUDO, le **placement**, le **contact** et le **déséquilibre** sont déterminants.

